成就宝鉴论 上

BAO JIAN LUN

达真堪布 著





达真堪布上师，四川省阿坝县麦尔玛乡人。1973年出生，7岁出家。18岁时赴色达喇荣五明佛学院，依止晋美彭措法王为根本上师，获得了大圆满法的完整传承及灌顶。26岁时获得法王亲自授予的堪布证书。后任阿坝县朗措玛寺主持。

2005年开始在汉地传授即身成佛之法门——大圆满法，临终往生之法门——净土法。提倡从基础开始，按次第修行；强调生活与修行相结合，实修与理论相结合的修行方法。

2006年创建大圆满法网站、大圆满法论坛、大圆满网络共修讲堂、大圆满法网络佛学院，利用互联网弘扬佛法。

著有三宝藏（显密宝藏、无上宝藏、雪域宝藏）系列丛书。



莲花生大士

成就宝鉴论 上

BAO JIAN LUN

达真堪布 著



前言》

只有修持加行
才能登上大圆满法的顶峰

达真堪布

我们已经进入了一个前所未有的危机四伏的时刻，一切都是那样变化莫测，难以把握。我们所得到的人身，所拥有的学佛修行的良机，就如同夜空中划过的流星，转瞬即逝，一旦错过，也许永远都不会再有了。抓住这个宝贵的机缘精进学修，解决生死大事，已迫在眉睫。这是我们当前最重要的事情，也是唯一的选择。

光明大圆满法是与当今众生根基极其相应的殊胜妙法，是一个传承清净、次第清晰、即身成佛、虹身成就的无上法门，是一个薄地凡夫在一生一世当中就能成就佛果的唯一方法。无数祖师大德都是修持此法而成就的。如今，我们能在这末法时期、五浊恶世遇到此法是福报，修持此法是大福报，成就此法是巨大的福报！

但学修此法，成就此法必须要具有出离心、菩提心以及证悟空性智慧的基础，要具备业障小、福报大、得到上师的窍诀这三个条件。而这些基础与条件，全部来自于大圆满法加行的学修。

而学修加行，就要按传承，依次第从基础开始修行，它包含了两方面的内容：

第一、从修学的内容上，我们要从基础开始，按次第修学。

首先学修四外加行的暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，这是为了断除对世间的贪恋，生起出离心。出离心是解脱的基础，就是对世间所有的一切没有丝毫的贪恋之心，日日夜夜希求解脱。

接下来，修学五内加行的皈依、发心、除障法、供曼茶罗以及上师瑜伽。修学皈依，是为了能够真正地进入佛门；修学菩提心，是为了确立为一切父母众生要修持成佛的决心；修持除障法，是为了清除无始劫以来以身语意造作的一切罪业，扫清成就的障碍；修持曼茶罗，是为了积累达至佛果必要的福慧资粮；修持上师瑜伽，是为了得到上师的加持与窍诀，最后将上师所有的功德纳入自己的相续，使自己的身语意与上师无二无别。

真正想修学大圆满法正行，必须严格按照传承与仪轨，以及上师的要求实修如上九加行，并且每一个加行都要达到一定的层次，待基础打牢了，才可以进入正行。

学修正行之前，首先要学修特加行，就是用一些特殊的

方法，调和身语意三门。然后学修正行，就是学修大圆满法特有的立断法——立即断除所有的妄念，顿超法——顿时超出三界轮回，达至佛果。

第二、从学修的方式方法上，要从基础开始，按次第修学。

法王如意宝曾经说：佛法的基础是闻思修行。

闻思修是有次第的。通过闻慧才能生起思慧，通过思慧才能生起修慧。闻，是听闻；思，是思维；修，一个是修持仪轨和静修，另一个是在生活当中运用佛法、实践佛法。

很多人认为学修不需要理论，不用闻思，自己念咒、打坐就可以了；还有些人只搞理论，仅闻思，但不实修。这两种现象在学佛人中非常普遍，这都是错误的。闻思好比双目，修行好比双腿。若只有闻思没有修行，就好比只有眼睛却没有双腿；若只有修行没有闻思，就好比只有双腿却没有眼睛。我们要想取得成就，理论的双目与实修的双腿缺一不可！

我们一定要按照次第反复听闻四外加行的内容，有足够的听闻了，每天再拿出固定的时间反复思维、观修这些内容，最后将法融入相续，将修行融入生活，在接待人，处理事的过程中，处处提起正念，在生活与工作当中成就、圆满。

很多人学修了很多年，但是没有任何的改变与进步，就是因为对佛法，对修行都是似懂非懂，一知半解；就是因为没有按次第，没有从基础开始学修。这就是盲修瞎炼，自欺

欺人，最终的结果可想而知！

在参加我们共修的人当中，虽然有的人学修得晚一些，但因为是从基础的加行开始学修的，所以都有了极大的改变与收获。特别是在2011 年的6 月初至9月底，我们在朗措玛寺实修中心光明大圆满坛城，举办了为期108 天的“第二届百日共修”，期间按照华智仁波切的《大圆满前行引导文》和阿琼堪布的《前行备忘录》系统地讲解、听闻、思维、实修了基础的佛理及方法。很多人都改变了相续，找到了目标与方向，对佛法，对修行，对上师，对解脱都增上了信心，有的甚至是信心百倍！这是上师三宝的功德，是正法的力量！

然而，虽然大家学修的很精进，也有了巨大的收获与变化，但是距即身成佛、虹身成就的目标，还有很大的差距，还要下苦功夫，用心、认真地进一步学修加行。就像修建摩天大厦，要打下深深的、牢固的地基。要成就即身成佛、虹身成就的伟业，更要把地基打好打牢。这就是我们，自06 年举办“第一届百日共修”到现在，每年都共修加行的意义所在。

我们得到了人身，遇到了佛法，依止了上师，得到了清净的传承，修持了殊胜的妙法，有了寂静的修学道场……已经具足了解脱成佛所有的客观条件。我们一定要珍惜这些福报，把握这样的机会！

如果我们真的确立了即身成佛、虹身成就的目标，认定了这个方向，就要死心塌地，竭尽全力，一心一意，心无旁骛地学修此法，赶在无常来临之前解决生死大事！

这是一条清晰、完整而便捷的解脱成佛之路，是登上大圆满法顶峰不可或缺的台阶。只要按照这个方法老老实实地修下去，只要按照这条路一步一个脚印地走下去，只要按照这个台阶不停地向上攀登，成就就在眼前！

为了方便大家修学，现将“第二届百日共修开示”整理成册，供大家实修。愿所有有缘众生都能对此法生起信心，都能精进实修加行，早日登上成就的顶峰！

2011年12月25日（农历十二月初一）



前行念诵仪轨·开显解脱道

全知麦彭仁波切　造

原文	译文
喇嘛钦（三次）	上师知（三次）
达救逆嘎鹅德瓦阿札	暇满难得犹如优昙花
逆那顿钦耶云槈雷拉	既得大义超胜如意宝
德札逆巴达瑞匝耶拉	获得如是此身唯一回
顿钦丹戒登玛莫这巴	若未修持究竟大义果
顿梅切匝杰巴达加拉	我等无义虚度此人身
滚秋根地喇咪特吉则	总集三宝上师悲眼视
达救顿右谢巴欣吉漏	愿获暇满实义求加持
	第一修法竟
地昔踏加莫达漏云右	诸法无常迁变如闪电
槈杰刚拉萨江戒波秋	思维器情悉皆坏灭法
切瓦诶香南切恰麦江	决定死亡死时却不定
达怎斯吉让够谷内色	心执常法唯是自欺诳
瓦美昂德内巴达加拉	我等恒处懈怠放逸中
滚秋根地喇咪特吉则	总集三宝上师悲眼视
莫达切瓦湛巴欣吉漏	能念无常死亡求加持
	第二修法竟

嘎那雷追南样切莫杂
杰追勒瓦梅波拉德雷
库当酿安得波秋色囊
让谢让拉门巴诶那样
策印皆叨莫尼达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
给德浪多结巴新吉漏

黑白业果永时亦不虚
于此无欺因果正道中
显现一切轮涅之诸法
虽知自作定熟于自身
我等无力如法作取舍
总集三宝上师悲眼视
能作善恶取舍求加持

第三修法竟

足巴嘎卫德埃芒当单
得瓦囊卫耶利杰瓦剑
杂吉彭波塔达德鄂杰
卡色扣瓦枚耶敖札样
得达莫西恰单达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
诶炯三巴吉瓦新吉漏

具足众多难忍之苦痛
彼现安乐欺意无常众
一切有漏五蕴痛苦因
三界轮回犹处火坑中
我等不知如是尚贪世
总集三宝上师悲眼视
生起出离意乐求加持

第四修法竟

复次不共前行之皈依者：

登德华萨香钦雅嘎诶
喂色喇嘛邬金多吉羌
杰波喇嘛耶丹卡竹谷
登德吨乔地色桑吉南
意色逆追特钦怕波凑

于前如意宝树五枝上
中央上师乌金金刚持
传承上师本尊空行聚
前方师尊三世一切佛
右旁亲子大乘圣者众

佳德颂绕累玩南巴剑
云德乔加年让给登当
塔够益西秋炯凑南得
秀杰地色嘉耶踏加根
玛苍枚巴德贡达萨卫
登德让当玛瘦都吉当
卡恰森剑根吉给德得
地德内纵香且酿布瓦
耶起乔给嘉色昼瓦三
那葵内色那卡刚瓦耶
喇嘛耶丹堪竹措南当
桑吉秋当帕波给登拉
达当桌折给贝嘉色切

后枝安奉善说众经卷
左侧八大尊者声缘僧
周围智慧护法众环绕
所有十方三世皈依境
悉皆明观犹如芝麻荚
于前我与母等众亲眷
及诸遍天有情敬顶礼
从今乃至菩提果之间
发起殊胜信解而皈依
安住虚空遍满虚空者
上师本尊空行诸会众
诸佛正法以及圣众前
我与六道众生敬皈依

于如上皈依境前而发心者：

初修四无量心：愿诸众生永具安乐等。

次正行发心者：

吙
结达地色嘉瓦这阶吉
香且乔德特讷吉巴达
达江卡恰桌根扎西些
喇梅香且秋德森吉多

吙
如同三世佛佛子
已发最胜菩提心
我亦为度遍天众
愿发无上胜觉心

上颂诵十万遍后

次殊胜密咒果乘之发心：

达当塔意思剑南
嘻内桑吉印巴拉
印巴西波达涅德
香且确德思吉斗

我与无边诸有情
本来即是正觉尊
了知如是之自性
即发殊胜菩提心

如是随力诵

供曼茶者：

嗡阿吽
秋扬年涅秋给央卡色
让囊玛嘎隆格热诶央
卡恰折给央各古巴南
根桑得钦秋波真德玻

嗡阿吽
法界等性法身净刹土
自现不灭报身五佛刹
周遍化身刹界诸庄严
普贤大乐供云而奉献

嗡扃那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕扃那萨玛耶啊吽

如是而供献

修诵金刚萨埵者

啊
达格谢则巴得单当德
华单多吉森花达卫多
多吉者怎您玛耶当切
隆给切凿多吉杰仲耶
特嘎达当吽拉耶吉谷
德贼金瓦德折达巴解

啊
于自梵顶莲花月垫上
吉祥金刚萨埵皎月色
执持铃杵双运白幔母
圆满报饰金刚跏趺坐
心月百字旋绕于吽字
降下甘露清净诸罪障

以具足四力，观想降下甘露而净除。并诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴

底叉知桌美巴哇、苏捶卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努扃捶美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈吙、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨捶啊

后行者：

滚波达讷莫西蒙巴噫　　**怙主！我以愚昧无知故**
丹策雷讷嘎央年　　**于三昧耶有缺犯**
喇嘛滚布嘉凑皆　　**怙主上师祈救护**
左握多吉怎巴得　　**亦即主尊金刚持**
特吉钦布达涅剑　　**具足大悲体性者**
桌卫左拉达嘉切　　**众生主尊我皈依**

达当森剑唐加杰格颂　特匝瓦当烟拉各丹
我与一切有情，身语意失坏之根本支分
策年巴踏加透漏夏　所德者昵冬这咪
誓言，悉皆发露忏悔业障、罪堕、种种
措踏加香样达巴匝德所噫所瓦达杯
垢染，悉为清净而作祈祷。如是祈祷后，
多吉森慧压内热结窝雀结达策年恰踏
金刚萨埵亲谕：“善男子，汝失坏之一切誓言，
加达巴印褥噫囊瓦欣内让拉特贝让当森
皆已清净。”说后融入自身，观想自己
剑踏加多吉森慧格杰巴萨拉耶折达
与一切有情皆成金刚萨埵身。

并诵六字心咒：嗡 巴扎萨埵吽

最后回向者：

给瓦德噫涅德达　　我今速以此善根
多吉森华哲杰内　　成就金刚萨埵尊
桌瓦久江玛利巴　　令诸众生无一余
得耶沙拉告巴校　　悉皆安置于此地

发愿者：

达当森剑踏加结　　我与一切诸有情
达策年恰根达将　　失坏誓言皆令净
德内香且酿布瓦　　从今乃至菩提间
丹策南巴达巴校　　三昧耶戒愿清净

上师瑜伽者：

哎玛吙　　哎玛吙
让囊达巴鬲降样卡色　　自现清净浩瀚佛刹土
让哩多吉那救玛萨卫　　明观自成金刚瑜伽母
谢握切吉达咚涅笛当　　梵顶千瓣莲日月垫上
嘉内根地乌金多吉羌　　总集皈处邬金金刚持
嘎玛也则多吉拖窝南　　白红寂悦执持杵盖（托巴）瓶
隆给期凿措嘉耶当撤　　圆满报饰双运措嘉母
格拉让雄杰地皆扣凿　　身圆自生续部之坛城

匝结喇嘛夸竹丹剑吉
德结工挝雪瓦印德耶
阿压狼内得贼益西巴
恰达瓦巴估波登拉特

本传上师空行守誓等
安住如同解开芝麻荚
如是邬金刹土智慧尊
犹雨融入观修之所依

吽！
欧坚意吉努向参
巴玛改萨东波拉
雅参乔革俄珠尼
巴玛炯内写思扎
扣德夸桌忙布果
切杰吉色达折吉
新吉拉些谢色所
格日巴玛思德吽

吽！
乌金刹土西北隅
莲茎花胚之座上
稀有殊胜成就者
世称名号莲花生
空行眷属众围绕
我随汝尊而修持
为赐加持祈降临
格日巴玛思德吽

此七句颂诵三、七遍而迎请融入后，复行七支供者：

吙！
德逆理德给贝香擦漏
囊折耶样根桑巧贝巧
才扃内萨德冬解期夏
靠地给措根拉吉耶让
桌卡结折多吉格耶内

吙！
化身尘数恭敬而顶礼
奉献现有本圆普贤供
无始所积罪堕皆忏悔
轮涅一切诸善作随喜
乃至轮尽祈驻金刚身

杂吉秋结库漏估德所　　祈请常转深广正法轮
给措玛哩桑吉脱些哦　　无尽善聚回向成正觉

祈请者：

讷校乌金旺格剖涨德　　西方邬金自在无量宫
得夏格颂特结折瓦得　　善逝身语意之化现者
匝韦朗德桌卫顿拉巡　　为利赡部众生而降临
热怎卡竹茫布库吉锅　　持明空行会众作围绕
巴玛炯内结拉措拉索瓦得　　祈请邬金莲师诸圣众
邬金巴玛炯内拉索瓦得　　祈请邬金上师莲花生
达拉旺格新吉拉德索　　祈祷赐予灌顶作加持

如是以胜解、虔诚之心猛厉祈请后，观想光明甘露相续而入自梵顶后，获灌顶加持。另又莲师与任何本尊无别之上师瑜伽者：如以马头金刚为例，明观本性为莲师，形相为马头金刚。

玛那遮色旺格压宜那　　红黑三角自在无量宫
德那扑亩贼波单当德　　黑魔男女匍匐坐垫上
旺各加波巴玛嘿日嘎　　自在胜尊莲花黑日嘎
巴玛热结初屋南吉谷　　莲部愤怒诸尊作围绕
达针旺各拉措拉所瓦得　　祈请马头自在诸圣众
邬金巴玛炯内拉索瓦得　　祈请乌金上师莲花生
达拉旺格新吉拉德索　　祈祷赐予灌顶作加持

如是以胜解、虔诚之心……获灌顶加持。

如是大威德者：

糖那诶雷札布压噫纳　　诶ཨེ变蓝黑愤怒无量殿
新吉切狼贼波单当德　　阎罗水牛蜷卧坐垫上
佳华雅曼达嘎新吉些　　文殊雅门达嘎大威德
些波初屋札波靠吉锅　　佛慢忿怒眷属作围绕
新吉些布拉措拉索瓦得　　祈请怖畏金刚诸圣众
乌金巴玛炯内拉索瓦得　　祈请邬金上师莲花生
达拉旺格新吉拉德索　　祈祷赐予灌顶作加持

观想同上

后行修四灌者：

喇咪内色耶给折色雷　　从于上师三处三字上
澳贼嘎玛糖色雄内色　　发出白红蓝色三种光
让各内色特毕新吉拉　　融入自身三处作加持
拉样喇嘛库吉澳德耶　　又复师偕眷属化为光
苍毕兰内酿格特雷特　　由自梵穴融入心明点
喇咪特当让森耶麦巴　　上师意与自心成无别
森涅聂玛秋给昂压贝　　心性本然法身中安住
哲巴耶达旺伊益西脱　　清净四障获得四灌智
兰耶炯香格耶问杰波　　精熟四道现前四身果
巡拉旺格玛哩脱巴杰　　获得一切灌顶及加持

如是而观想

嗡啊吽　巴扎格热班玛色德吽

（随力数诵）

最后发愿：

结瓦根德祥达喇嘛当　　生生世世不离师
札梅秋结华拉隆修内　　恒时享用胜法乐
沙当兰结云单扃造内　　圆满地道功德已
多吉蔷格顾旁涅脱效　　唯愿速得金刚持

此前行念诵仪轨为麦彭降华吉巴所造。增上善妙



目 录 | CONTENTS

闻法方式

学修目的

学修佛法也要如理如法，否则正法也会变成恶趣因。闻法的方式，也是修法的方式。通过此内容的学修，认真地思维和对照，改变和调整闻法或修法时的发心和行为，这样才是如理如法地学修，才能获得真正的法益。

主要观修内容

1、闻法应具有的发心：广大意乐菩提心之发心、广大方便秘密真言之发心

2、闻法时所断之行为：法器之三过、六垢、五不持

3、闻法时应取之行为：依止四想、具足六度、依止其他威仪

修持效果

以正确的心态和行为进行闻法和修法，成为闻法和修法的法器。

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

闻法方式（第一讲）

摘要

1、大圆满法的概述(大圆满法的传承、大圆满法的修行次第)；

2、闻法的发心与动机：最好有广大方便秘密真言之发心，最起码也要有广大意乐菩提心之发心。

两千五百多年前，佛祖释迦牟尼佛在印度金刚座的菩提树下成道以后，连续转了三次法轮。佛讲的所有的法都包含在我们宁玛派的传承里，而宁玛派的传承又全部汇集在九乘次第的修法里。

九乘次第修法有小乘、大乘。小乘指的是声闻乘和缘觉乘，大乘指的是显宗和密宗。显宗指的是菩萨乘（波罗蜜乘）；密乘就是密宗金刚乘，有外密和内密之分。外密有三乘：事部、行部和瑜伽部；内密也有三乘：玛哈瑜伽、阿努

瑜伽和阿底瑜伽。九乘次第法包含了佛讲的所有的教法，我们从中选择了无上瑜伽（阿底瑜伽）——大圆满法。

大圆满法是九乘之巅，是至高无上的法门，是即身成佛的方法，在其他的法里，没有即身成佛的方法。大圆满法的传承从普贤王如来开始，一直传到现在。传承上师有远传的，也有近传的。远传的上师有成千上万，这里说的主要是近传的上师。近传的上师也已历经了十八代，他们是通过三种方式传承法脉的。

第一种方式是如来密意传。我们的第一位传承上师是普贤王如来，第二位传承上师是金刚萨埵佛，两尊佛之间是通过意念达到心心相通的境界传承大圆满法的，这就是如来密意传。第二种方式是持明表示传。从极喜金刚到莲花生大士，他们之间是持明表示传，主要是通过手势等一些表示，把大圆满法传了下来。第三种方式是补特伽罗耳传。莲花生大士到我们的根本上师晋美彭措法王之间，是通过补特伽罗耳传，也就是口耳相传的方式，把大圆满法传了下来。

上师们通过这三种方式将大圆满法代代相传，从普贤王如来到我们的根本上师晋美彭措法王，大圆满法的法脉从没有间断过，传承也从没有被染污过。法脉不能间断，传承不能被染污，否则对众生的利益会非常小。我们想通过其他的法成就会非常难，但若是依靠这个清净的传承，依靠这个从未被间断过的法脉，如理如法地学修，一定能成就。

修学密法的人，尤其是能修学大圆满法的人，都是利根者，都是有大福报的人。今生今世我们遇到了无上大圆满

法，并对它生起了信心，说明我们就是利根者，就是有大根基、大福报的人，否则不可能遇到大圆满法，也不可能对大圆满法生起信心。

佛在印度金刚座成道后连续转了三次法轮，有不计其数的法门，“八万四千法门”只是种形容。因为众生的根基和意乐是无边无际的，所以佛所传的法门也是无边无际的。现在我们对至高无上的大圆满法生起了信心，也应该对自己生起信心。有的人说：“学密法不是需要大根基吗？我没有这个福报，不是这种根基，学不了。”如果他自己都这样认为，那他肯定就没有这个福报，也肯定没有这个根基，这就等于没有遇到大圆满法，因为他对大圆满法没有生起信心。但是我们不一样，我们对大圆满法生起了信心，否则我们不可能有希求，也不可能有想学修大圆满法的欲望。既然我们选择了大圆满法，有即身成佛的愿望，就一定要努力，一定要珍惜。若是我们能珍惜，能精进学修，即身成佛没有问题。

大圆满法的修行次第分加行和正行。加行分四外加行、五内加行和特加行。正行分立断法和顿超法。立断法——立即断掉所有的妄念，当下解脱成佛；顿超法——顿时超出三界轮回，直接达到佛的圆满境界。所以真正的大圆满法正行就是立即成佛、即身成佛。我们通过学修这些加行，让自己的相续成熟，然后通过学修正行，最后可以立即成佛。所以大家要有信心，要对自己有信心，不要怀疑自己。世界上有那么多人，有那么多学佛人，能遇到大圆满法，能真正学修

大圆满法的有几人呢？

学修何种法都一样，都要如理如法地学修。我们现在遇到了大圆满法，并对大圆满法生起了信心，有了修持的机缘和条件，就一定要如理如法地学修。大圆满法特别殊胜，但若是学修不如法，就没有意义了，不但没有功德，反而还会有罪过。这样，正法也会变成堕落恶趣的因。

那怎样才能如法地学修呢？今天我们就讲闻法的方式，实际上这也是修法的方式。无论是闻法的时候，还是修法的时候，都要做到这些，这才是如理如法地学修。

首先是闻法的发心与动机。不管是闻法的时候，还是修法的时候，发心与动机很重要。《功德藏》中说："只随善恶意差别，不随善恶像大小。"善恶主要是随"意"，而不是随"像"。若是发心与动机不善，那么你所修的法也不是善法。

我们在闻法、学法或者做其他事情的时候，心态与动机有三种情况：

第一，不善不恶的状态——无记的状态；

第二，恶的动机——恶念；

第三，善的动机——善念。

第一，不善不恶的状态。

如果在闻法或修法的时候，只是跟着别人学一学、念一念，没有提起善念，也没有生起恶念，这就是不善不恶的状态。华智仁波切讲过，以这种心态去做任何事情，连善根的

种子都种不上，即使你是在闻法、修法。所以我们首先应该明确自己的目标，问问自己，闻法、修法是为了什么？

第二，恶的动机。

若是为了造业，以这样的心态去闻思或者修行的话，就是恶。

第三，善的动机。

善的动机分三种情况：下士道的发心动机、中士道的发心动机、上士道的发心动机。

下士道的发心动机，是为了得到世间暂时的福报与利益而闻思修行。以这样的心态做善事，只能得到人天的福报与暂时的利益，不能解脱，也不能成佛。这种心态是最下等、最下劣、最差的。

中士道的发心动机，是为了自己从烦恼痛苦中，从六道轮回中解脱而闻思修行。以这种发心修行，福德资粮、智慧资粮、断证功德都不会圆满。若想成佛，以后还要重新进入大乘妙道，重新学修，最后才能证得无上正等觉的果位。

上士道的发心动机，是为了众生成佛而闻思修行。作为大乘行者、大圆满法行者，应该以上士道的发心，为度化众生而修成佛果。因为自己在没有解脱成佛之前，不能真正地利益、度化众生。要利益、度化众生，首先自己要到达彼岸，圆满智慧资粮和福德资粮，证得佛果。自己证得佛果了，才有辗转法轮的能力；辗转法轮了，才有自己的教法；有了自己的教法，才能真正地利益众生、度化众生。之前都是给别的佛“打工”，帮别的佛传法，替别的佛弘扬教法。

虽然也能帮助、利益一些众生，但这不是自己的教法。只有自己成佛后辗转法轮了，才有自己的教法。这时十方三世一切诸佛菩萨都来帮你弘扬你的教法，替你弘扬你的教法，这个时候你才有自己的事业。

学佛不能盲目，修行不能麻木。首先要明确目标，不要糊里糊涂地学修。若是你没有明确目标，不知道为什么学佛，为什么修行，为什么闻法，这就是我们前面说的不善不恶、无记的状态。如果我们没有明确目标，不管如何努力，都是白费！结果连一个善根的种子都种不上，根本没有善根，也没有功德。都好好地问问自己：我为什么要信佛？为什么要学佛？为什么要闻法？为什么要修行？要先搞清楚这些，把心态调整过来。

也许刚开始是下士道的发心与动机，是为了世间的一些利益，比如有的为了家庭和睦、身体健康而学佛修行；有的为了自己与家人能够平安吉祥而学佛修行；有的为了升官发财、事业顺利而学佛修行；还有些人不仅为了今生今世的利益，还为了来世能够得到人身，或者能升天，得到人天的福报而学佛修行。这些都是最下劣，心胸最狭隘，目光最短浅的人的想法。佛讲，这是下士道的发心与动机。我们闻思修的时候，不应该有这样的发心和动机。

即使得到了平安健康、吉祥顺利、升官发财这些暂时的利益，也一样摆脱不了烦恼，脱离不了痛苦。这些福报都是暂时的，不是永久的，而且拥有这些福报的同时，又会增加别的烦恼和痛苦。现在我们前后左右看看，暂时健康的人有

很多，但是他们仍然有烦恼，有痛苦。人烦恼、痛苦的原因，并不仅仅是因为身体不健康，还有很多其他原因，但归根结底还是因为愚痴颠倒，心量太小。凡夫就是这样，无论做什么，都不会选择中道，任何事情都看不透彻，看不全面。

有的人在病魔缠身遭受病苦的时候，就会想：我现在非常烦恼、痛苦，就是因为身体有病。等我的病好了，烦恼就没有了，痛苦也没有了，一切就都好了，我就解脱了。身体健康，该有多快乐、多幸福啊！但是当病真的好了的时候，还会有别的事，也许事更多，烦恼更多，痛苦也更大了。我们会为自己所承受的这些烦恼与痛苦找很多理由，但令我们烦恼、痛苦的真正原因不是这些，真正的原因是我们缺乏智慧。没有智慧，所以就有烦恼；没有智慧，所以就有痛苦；即使具足了世间的福报，也无济于事。

有的人家里不是很平安，总会发生各种各样的事情，于是他就会想：要是没有这些事就好了，我就没有烦恼了，我就不痛苦了。不可能！一旦这些事没有了，别的事紧接着又来了，不会间断的。你什么时候放下了，什么时候就没有事了，你没放下之前不可能没有事。

有人说“我家里事多，还要上班，等我将来退休了、老了之后，我就可以安心、专心地学佛了。”不可能！如果你放不下，即使到了七八十岁，甚至到了九十岁、一百岁的时候，你还会有事的。若是你心里早有准备，死亡什么时候来都是一样的，就不会有恐惧。若是你心里没有准备，死亡在

任何时候降临，对你来说都是突如其来的，它一定会偷袭你，不会提前跟你打招呼，然后在慢慢折磨你的过程中，把你带走。

有的人即使活到了八九十岁，甚至是一百多岁的时候，还会这样想：虽然我老了，不会久留人世了，但是我今年肯定不会死。“今天死”这个概念，他连考虑都不考虑。虽然一百多岁了，但总觉得自己今天不会死，明天也不会死。虽然身体老了，要死了，但是心还没有老，妄想和分别还没有死——也许更多，更严重了。因为身体没有能力了，只能靠想了。因此不可能没有烦恼、没有事。什么时候放下了，什么时候就没有事了，这样烦恼、痛苦才能结束。

有些人连晚上做梦都想发财，学佛修行就是为了赚钱、发财。如果你真的发财了，你就完了。那个时候，你内心里的烦恼、痛苦不可想象。钱越多，事越多，心越乱，精神上的压力越大。

龙树菩萨说：“积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。”如果你想追求世间的福报、暂时的利益，即使得到了，那也是修来的，而不是求来的。你想得到这些，只求没有用，还要修行。不过，即使你通过修行得到了这些，也没有多大意义，因为你还是摆脱不了烦恼、痛苦；而且若是你真的发财了，有实力了，你会利用这些造恶业，而且所造的恶业会更严重，死后会直接堕落恶趣，感受地狱、饿鬼或旁生的痛苦，难以解脱。对你的今生来世，乃至生生世世都没有好处，只有害处。所以不能求暂时的利益，不能求世间的

福报。闻法时的发心和动机，不能是为了世间的福报与暂时的利益。

有些人也许会问："我们这些学佛修行人，是不是不要健康，不要平安，不要名气，不要钱财了？"不是！学佛修行人所追求的是永恒不变的东西：永恒的健康，永恒的平安，永恒的钱财、名利。那是不是需要特意求，或特意修呢？不需要！你真看破、放下了，真解脱成佛了，健康、平安、名气等世间的福报自然就有了。

如理如法地修行就像点火，火点燃了，灰自然就有了，不用特意求也有。当你只求解脱，只求为众生成就佛果而不考虑自己的得失的时候，这些世间的福报自然就会有。只追求自己的利益、世间的福报，对自己有害无益。你真正追求解脱、追求佛果，世间的福报自然就有了，而且是恒常地有，不变地有，永远地有，到哪里都有。

大家听了这些以后，心里的那些想法、念头该放下了吧！刚才给大家讲的道理很有深义。第一，你只追求世间的福报，对自己的今生来世，乃至生生世世都有害无益；第二，我们不是不能拥有这些，不是不需要这些，但是只有在你不求的时候，才能拥有这些；只有等你解脱成佛的时候，才能自然就有，而且是恒常地有。那时你为了众生，哪怕是到了地狱，到了饿鬼道等恶趣，这些福报依然会跟着你，和你形影不离。因为那个时候，你得到的福报都是恒常的、不变的、本具的、原有的。所以，学佛修行要放下求世间福报的念头，断掉这种欲望，调整心态，只求解脱成佛。

通过修行，你能达到解脱成佛的目的，能实现这种愿望，可以从烦恼、痛苦当中解脱出来。不过，这时虽然你放下了对世间的贪恋，但是还没有放下自私自利，你只为自己解脱成佛，最后证得的也是声闻或缘觉的果位，你的福德资粮和智慧资粮还是没有圆满，你只能自度不能度人。所以不能这样发心，尤其是我们这些修大圆满法的人。因为大圆满法属于大乘佛法，只能为众生，不能为自己。

求自己解脱，这是中士道的发心与动机，只能得到声闻和缘觉的果位，最后只能成为小罗汉或独觉佛，这不是最究竟的果位，智慧和福德都不能圆满，将来还要进入大乘法门重新修行，最后才能成佛。所以我们不能只求自己的解脱，不能只为了声闻和缘觉的果位而闻思修行。这样虽然也有功德和利益，但是不广大；虽然也有福报和智慧，但是不圆满；虽然也是解脱成就，但是不究竟。这也是一种过患。

我们是有大福报、大根基的人，我们遇到了大圆满法，并对大圆满法生起了信心，应该发心为众生成就佛果，即身成佛。成佛不能拖到来世，拖到以后的生生世世，我们只求今生解脱，只求即身成佛。我们不能只为自己的解脱而闻思修行，那样只能成为阿罗汉，而不能成佛，更不能即身成佛。所以要调整心态，不求自己解脱。

现在这样的人很多，一说轮回苦，就觉得自己经历的坎坷多、挫折多，于是对轮回生起了厌烦心，就想解脱。“轮回太苦了，人间太苦了，我再也不六道轮回了，再也不做人了！我要求生净土，我要到西方极乐世界，留在阿弥陀佛身

边，再也不回来了！”只求自己解脱，这是小乘的发心。

我与很多人交流时，听到过很多这样的说法。你以这样一种狭隘的心胸、自私自利的发心，根本不能往生。因为我们所学修的往生法、净土法，是建立在发菩提心利益众生基础上的，是大乘佛法。你没有发菩提心，没有行菩萨道，没有去利益众生，就不能往生到西方极乐世界，更不能面见阿弥陀佛。

你求自己解脱，虽然对轮回、对世间没有丝毫的贪念，但这不是真正的出离心，只是一种暂时的厌离心。这不是了解轮回以后生起的出离心，而是一种普通的厌离心，不用说即身成佛，连临终往生都不可能！若真正对轮回生起了厌离心，精进学修，最终也只能得到声闻、缘觉的果位。所以不能有这样的发心和动机！

学佛修行就是为了打开心量。“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”你表面上再精进，所做的善根再大，但是如果发心、动机不正确，也没有意义。所以，主要是看你的发心。你的心量越大，功德越大；心量越大，福德越大；心量越大，所得到的成就越大。如果你只为自己求往生、求解脱，说明你的心量还没有打开，你的功德是不会圆满的。因此我们现在要调整心态，最好是具足上士道的发心与动机，把心量放开，成为一个大乘行者。

有些人可能会有疑问：“我现在为了成佛而学佛修行，种善根，积福德，这应该是上士道的发心吧？”不是！始终为众生，不为自己，才是上士道的发心，才是大乘行者。大

乘行者就是要断掉自私自利，为度化众生而学佛修行。

闻法方式分发心和行为。

发心：一、广大意乐菩提心之发心；二、广大方便秘密真言之发心。

一、广大意乐菩提心之发心。

广大意乐菩提心之发心是我们在闻法、修法的时候，应具有的发心与动机。如果连这样的发心与动机都没有，根本算不上大乘行者，根本谈不上修大乘佛法。

菩提心分两种：世俗菩提心和胜义菩提心。

世俗菩提心又分为愿菩提心和行菩提心。为了度化众生要修持成佛，这种发心叫愿菩提心；为了成佛要闻思修行，要修持六波罗蜜多这些菩萨的学处，这种发心叫行菩提心。这也是大乘显宗波罗蜜乘的发心，也叫世俗菩提心。这是进入大乘之门的首要条件，也是大乘和小乘的界限。在此处讲的世俗菩提心，一般的凡夫也能有，也能做到。

胜义菩提心是证悟无我和空性的智慧。真正的胜义菩提心，是登地以上的菩萨才有的。

为了自己解脱而学佛修行，种善根，积福德，不是大乘行者；为了自己成佛而做这些，也不是大乘行者；为了众生成佛，才是大乘行者。我们为什么不能为自己，而要为众生呢？因为所有的烦恼和痛苦都是从我执我爱、自私自利里来的，为自己就有烦恼、有痛苦。要脱离烦恼、摆脱痛苦，就要断除我执我爱，去掉自私自利。因为有我执我爱，就有贪

嗔痴慢疑等这些烦恼；有这些烦恼，就会造业；造业了，就会轮回。轮回的根是烦恼，烦恼的根是我执我爱。有我执我爱，你的心量就无法打开。

我们总是烦恼、痛苦的原因，就是心量没有打开，什么也容纳不了，接受不了，所以在哪生活都不行，跟谁相处都不行，怎么都不行。好好想一想，如果没有我执我爱，没有自私自利，我们能这样吗？有些人的逃避心特别强，包括这次到山上参加百日共修的很多人，也是抱着逃避的心态来的："家里的事太多了，单位里的事太多了，烦恼太重了，痛苦太大了，受不了了。"然后就跑到山上来了。如果业障没有消除，烦恼没有断掉，你是逃脱不掉痛苦的！这种人到山上，也一样会有烦恼、痛苦。有些人到山上刚开始几天很欢喜、很新奇，人都喜欢新鲜事物，地方不熟是新的，人不熟也是新的，但是过十天半个月就不行了："这地方不行，住的不行，吃的也不行；好几个人住一起，这个人不行，那个人也不行。"又开始烦恼、痛苦了。

想脱离烦恼，摆脱痛苦，就要消除业障。业障消了，才能断掉烦恼和痛苦。烦恼和痛苦断掉时，在哪里都不会有事，否则在哪都不行。实际上，心净了土才能净，心净了人才能净。不清净的土、不清净的人，都是你自己心的幻化，都是你自己的心。到哪里都是这样，逃不掉的！所以不要再逃避了，定下心来，找出烦恼、痛苦的真正原因：我烦恼、痛苦的原因是我的业障，现在只要我下功夫消业障、断烦恼，没有烦恼了，无论在哪，都是开心的、快乐的、幸福

的。找到原因了，就应该对症下药，消除业障。

现在，这里有佛法，有正法，都是消除业障的方法，都是断除烦恼的方法。好好珍惜佛法，好好珍惜修行的机会，不要再想逃到另外一个地方去了。

很多人虽然表面上在修行，每天都在念诵，都在打坐，但是如果没有去掉自私自利，那还是在造业。念佛诵经的过程是造业，打坐修行的过程也是造业，原因是没有去掉自私自利。如果去掉自私自利，去掉我执我爱，烦恼就没有了；烦恼没有了，无论是修法，还是行住坐卧，你就都不会造业了。所以，要发菩提心，不为自己，只为众生。利益众生的心，利益众生的行为，才是快乐幸福的来源。

你真正能发心利他、利益众生的时候，你内心的快乐，所得到的幸福是无法比拟的。有智慧的人为自己的时候先为众生，愚痴的人为自己的时候就为自己。为自己，就得不到自己的利益，得不到自己所追求的东西，你还不如先去为众生。你去为众生，众生就会为你。这时你想得到的名闻利养，想得到的解脱、佛果自然就来了。这就是智者和愚者的区别。所以，不能为自己，只能为众生。

那怎样做才是真正的利益众生呢？给他们吃的、穿的、住的，这些行为只是暂时地利他，不是究竟地利他。因为众生烦恼、痛苦的原因是业障，是我执我爱。你要帮助他消除业障、断除我执，只有讲经说法、辗转法轮，才能达到这个目的。想讲经说法、辗转法轮就要成佛。成佛了才有这个能力，才可以转法轮，才可以讲经说法。那时你才能感化众

生，众生才会听从你，才能真正得到法益；这时他们才能消除业障，断除烦恼，得到解脱。这才是正确的选择，这才是真正的利他心，这才是最究竟，最伟大的利益众生的行为。

现在社会上有很多慈善家、义工等，他们的发心动机我们不好评价。不过，你只给一些人吃的、穿的、住的，这虽然是利他心，也是在帮助别人，但都是暂时的，不是究竟的，也是一种愚痴的做法。我们不能这样。作为佛弟子，我们应该是智者，应该用智慧去选择。

给众生吃的、穿的等暂时的帮助是扬汤止沸，解决不了根本问题。我们要从根本上下手，抽薪止沸，让他们彻底解脱，让他们的福德资粮、智慧资粮迅速圆满。通过讲经说法，让他们学佛，让他们修行，这样他们想得到的幸福、快乐自然就得到了。为了众生发誓成佛这叫愿菩提心。我们每天都在念诵：为修持成佛要发殊胜菩提心，为度化一切父母众生要发誓修持成佛！后面这句是愿菩提心。不可能无缘无故地成佛吧？我们现在还是凡夫，怎样才能成为圣人，成为佛呢？就是下决心，为了成佛要精进认真闻思修行，学修菩萨的学处——六波罗蜜多，即六度万行，就是行菩提心。

我们每天都发愿，这三句发愿文非常好，要经常念，这叫愿行菩提心。龙钦巴尊者讲过，为果发的愿是愿菩提心，为因发的愿是行菩提心。两种都是愿，一个是为众生成就佛果，是为果发誓；另一个是为了成就佛果要精进认真闻思修行，修习六波罗蜜多，它是菩提果的因，是成佛的因，所以是为因发誓。这两个都是广大意乐菩提心之发心。《大圆满

前行引导文》和《前行备忘录》里讲到，一切众生都是我们无始劫以来的父母，他们做我们父母的时候，和现在的父母一样，对我们恩重如山，我们要报答父母的恩德，而报恩最究竟的方法，就是让他们解脱成佛。为了让他们解脱成佛，我们就要学修六度万行。

佛教和世间都注重孝道，但是孝和孝不一样。佛教认为，孝敬现世的父母是一般的孝，孝敬宿世的父母才是究竟的孝。为了孝敬父母，给他们吃的、穿的和住的，这是暂时的孝；为了孝敬父母，让他们学佛修行，解脱成佛才是究竟的孝。现在很多人，包括我们很多学佛人，都在学孝道，其实想学孝道，就学佛门里的孝道，这才是最究竟，最圆满的孝道。佛门里的孝道，孝敬的不仅仅是现世的父母，还孝敬了生生世世的父母。你把现世的父母安置于佛果，为什么不把生生世世的父母也安置于佛果呢？善男子、善女子们，一定要有智慧啊！

二、广大方便秘密真言之发心。

我们作为金刚弟子，作为大圆满法的修行者，应该有广大方便秘密真言之发心，这是大乘密宗金刚乘的发心，也就是我们经常讲的五种圆满。现在很多人都认为自己已经学密了，其实仅是在表面上接受过几次灌顶，会念几种咒语而已，不可能这样就算是学密了。

真要学密，学金刚乘，首先要做到五种圆满。五种圆满是显宗和密宗的界限。五种圆满是基础，两个次第——生起

次第和圆满次第是方法，最后才能成就本尊。只念几种咒语就想成就本尊，简直是白日做梦！学佛修行不能虚伪，应该实实在在的，一就是一，二就是二；是就是是，非就是非，不能装！

观五种圆满。住处圆满：将我们所在的地方，正在闻法的道场、住的禅房、吃饭的斋堂以及其他所有的地方，都观为佛的刹土、净土，西方极乐世界或东方现喜刹土；本师圆满：给你灌顶，给你讲经说法，包括给你辅导的这个人就是本师，就是无量光佛、金刚萨埵佛，在家或单位的时候，家里的先生或太太，单位的领导都是佛陀；法圆满：将所闻的法、讲的法，家里的先生或太太说你、骂你的话，将单位领导和同事对你的言辞，包括批评、惩罚、提的意见等，都观为大乘妙法、大圆满法；眷属圆满：将道场的同修、坛城的金刚道友，家里的儿女、亲朋好友，单位的同事，包括自己的下属，都观为清净圆满，观为莲花部或金刚部的男女本尊、勇士勇母、空行空行母、菩萨菩萨母。大家前后左右看看，能做到吗？对那些你不太喜欢的、比较反感的人，再看看，能做到吗？时间圆满：即本来常有的相续轮，和我们本具的佛性合二为一的时间，不是我们的分别念。我们能够分别的概念，都不是本来具有的相续轮。本来具有的相续轮和我们的本性、佛性是一体的，是恒常不变的、本具的、光明的。这样时时都是圆满，处处都是清净，事事都是吉祥，任何时候都是圆满的、清净的、吉祥的。

无论在道场、在家里，还是在单位，都要尽量观为五种

圆满，尽量做到五种圆满，这才是修密法的，才是修金刚乘的，才是金刚弟子。如果能这样，就是把五种圆满运用到生活中了，那就太不可思议了！我们在大殿能做到，在坛城也能做到，真要在家里或单位做到五种圆满就好了，但是很难！

密宗境界高，从空性的角度讲，和显宗一样，也是远离八边戏论的大空性。显宗的中观，尤其应成派讲的中观的空性，是最究竟、最圆满的。密宗在体上与显宗是一样的，但是在显现上不一样。显宗不强调大光明，密宗特别强调大光明，特别强调清净观。一切都要观为清净，处处都要观为清净。显宗也讲，但是没有具体讲，没有强调。

现在，有些藏传的大德高僧评价汉地的禅宗，既不是显，也不是密，既不是纯显，也不是纯密。密宗有灌顶，有很多的方法，但是禅宗没有。所以禅宗不完全是密法，也不完全是显法。禅宗的境界和大圆满的境界特别相似，包括方法都是一样的。

处处圆满、事事圆满、人人圆满，这个境界很高，密宗就讲这个！显现上，显宗主要讲的是痛苦、无常、虚假，没有强调大光明，因为它是站在凡夫的角度，以我们的五官——眼、耳、鼻、舌、口所能觉察到的而讲的。密宗是站在佛菩萨的境界讲的，它特别强调相上的清净圆满，一切清净，一切圆满。它还讲，一切观为清净圆满，不是将非清净的观为清净，也不是将非圆满的观为圆满，而是本来就是清净的，本来就是圆满的。就要这样想、这样观。等我们真正成

就的那天，不用特意想、特意观，它原本就是这样的。这就是广大方便秘密真言之发心。

这个境界就更高、更好、更殊胜了。你们最好有广大方便秘密真言之发心，最起码也要有广大意乐菩提心之发心。这就是我们今天讲的在闻法、修法的时候应有的心态。我们闻法的时候要这样，修法的时候也要这样，在大殿听开示，在禅房上座的时候要这样，平时行住坐卧的时候也要这样。最好都能做到，你能将这些都融入到生活当中，这才是真正的修行！

任何时候都要这样观、这样想。一会儿出大殿就开始想："这个小小的屋子，我所住的房间是西方极乐世界，自己身边的人是莲花部的尊众，都是菩萨、菩萨母。"时刻把一切都观为清净、观为圆满，就不会起烦恼，就不会有痛苦了！

今天讲的内容非常重要！无论是闻法、修法、行住坐卧，还是做其他任何事情的时候，发心动机非常重要。发心动机是一种心态，心态是最重要的！佛在经中讲，如果一棵树的树根是药，那么它的枝和叶也是药；如果树根是毒，它的枝和叶也是毒。同样，若是我们的发心动机是善，一切言行举止都是善；若是我们的发心动机是恶，一切言行举止也是恶。

心善一切善，心恶一切恶。想学佛、修行，功夫一定要下到心地上！心是语言和行为的主宰，它在操纵我们的语言和行为。若是没有心，没有心念，怎么能有言语？怎么能有

行为？心把握住了，一切就都把握住了；心自在了，一切就都自在了。把功夫下到心地上吧！

思考题：

1、为什么只能为众生不能为自己？若只为众生不为自己能得到什么利益？只为自己的危害是什么？

2、“本来就是清净的、圆满的，没有不清净、不圆满的。”我们所看到的不清净、不圆满，是为什么？

闻法方式（第二讲）

摘要

所断行为之三过患：

1、耳不注如覆器之过；

2、意不持如漏器之过；

3、杂烦恼如毒器之过。

闻法、修法的时候，行为也很重要。若是以不如法的行为来闻法、修法，不但没有功德，反而会有罪过。行为有所断之行为和应取之行为。所断之行为就是闻法、修法的时候，应该断除的行为；应取之行为就是我们闻法、修法的时候，应该具有的行为。

行为分所断之行为和应取之行为。

所断之行为：一、三过患；二、六垢；三、五不持。

一、三过患：（一）耳不注如覆器之过；（二）意不持

如漏器之过；（三）杂烦恼（掺杂烦恼）如毒器之过。

（一）耳不注如覆器之过。闻法的时候要恭敬谛听。我等大师释迦牟尼佛当时在印度传法的时候，也是要求弟子们恭敬谛听。若是没有恭敬心，做不到专注谛听，就不具备闻法的条件，那么到这里来闻法也就没有意义了。《大藏经》里每一篇经文的开头都有这样的语句："恭敬谛听"。恭敬谛听的前提是有恭敬心。佛法和其他的学问不同，佛法是从恭敬心中求来、得来的，没有恭敬心，不能求法，也不会得到正法。

有的人想："某人没有皈依，而且不是很相信三世因果，也不是很相信六道轮回，他也在学佛，也在讲法，我可以跟他一样吧？"你可以问问自己是不是希求解脱，希求成佛？如果你没有目标，不想解脱成佛，你可以学习、研究这些，但是不会得到太大的利益；如果你是为了解脱成佛，就不能这样，你必须要相信因果、相信轮回，而且对佛法僧有信心、恭敬心，这样才能领悟佛法，才能生起智慧。如果对因果和轮回没有信心，对三宝没有信心、恭敬心，不相信因果，不相信三宝，只是把佛法当作一般的学问来学习、研究，对这些人来说，即使再精进、再努力，也不能解脱，不能成佛。你这样把佛法当成学问，只能增长知识，不能生起智慧。

没有智慧就断不了烦恼，没有智慧就断不了习气。现在有学问的人有很多，有知识的人也有很多，讲起佛理的时候都滔滔不绝，但是他们在生活中、工作中，烦恼依旧，习气

依旧，没有一点点的改变。虽然学习了、研究了，但是因为没有信心，没有恭敬心，所以没有得到佛法的真实利益，没有得到佛法的功德和加持，没有生起智慧，对治不了烦恼，对治不了习气。这样的人不可能有任何改变。

闻法、修法时应该有恭敬心，用心、专注谛听。什么叫用心、专注谛听？就像野兽听琵琶的声音一般。有种野兽特别喜欢听琵琶的声音，琵琶的旋律一响起，它就特别入神。这个时候，即使身边有人向它射毒箭，它也觉察不到。以前很多猎人就是用弹奏好听的乐曲的方法，让这些野兽专注，然后找机会射杀它们。

我们修行的时候，身边有再大的声音，发生再大的事情，也要专注，不应该东张西望。而你们在闻法、修法的时候，有一点点声音就东张西望，发生一点点事情就开始动摇。这是我们佛教界最大的弱点。很多修行人都是表面功夫，表面上挺像样的，实际上一点定力都没有，这都是不允许的。你们看看天主教，尤其是伊斯兰教的信徒，心都特别虔诚。他们在主面前祈祷的时候，即使身边有再大的声音，发生再大的事情，也不会动心。与他们相比我们差远了。先不管我们心里是否能做到，哪怕仅仅是在表面上做到了也不错，可我们连表面上都做不到。就算是天塌了、地陷了，也不应该动心。天塌地陷又怎么了？该发生的一定会发生，不该发生的一定不会发生；该来的一定会来，不该来的一定不会来。真正用心、专注谛听的时候，身边发生了一些事情，你是发现不了、听不到，也感觉不到的。这就是心的力量、

专注的力量，是不可想象的。

佛在世时，有一天舍利子和目犍连二人在入定的时候，印度一个很有权势的国王在旁边对他们讲了很多事情，但是过后两位尊者说，他们两人入定了，心太专注了，一句也没有听到。国王觉得不可能："我们离得那么近，我说话的声音那么大，而且尊者的耳根也没有问题，怎么能听不到呢？"最后佛祖说："我有个办法可以让你明白这件事情。"并问国王是否愿意照做。国王同意后，佛祖说："你的国家肯定有死刑犯，你命令他端着满满的一碗油，然后在街上转一圈，告诉他，'如果中途溢出来一滴油，就要砍头。若是没有溢出来，就可以免除死罪。'然后你命人在犯人经过的路边准备一些歌舞，并跟他搭讪。过后再问一问他看见什么、听见什么了，就知道原因了。"

国王一一照办，过后问那个死囚都看到了什么，他说什么也没看见，什么也没听见。因为那个时候，对死刑犯来说是生死的紧要关头，他的心太专注了，以至于路边有很多引人注目的歌舞及景象，他都没看见、没听到。国王也在旁边跟他说了很多话，他也都没听到。这时，国王才明白，心专注的力量是如此的不可思议。

所以，若是耳不专注，给你讲再多的佛理也没用，犹如往覆口的容器里灌东西一样，根本不能灌进去。若是你没有恭敬、专注地谛听，就是这样的结果，给你讲再多、再深奥的佛理，对你来说都没有一点用处，你一点都听不进去。现在很多人把听讲座、听开示都当成耳旁风。一下课，法会一

结束，一句也没听懂，一句也没记住。你们看书也是，速度特别快，哗啦啦地翻，走马观花地看。一问，看了没有？都说看了。一问，看完没有？都说看完了。实际上既没看懂，也没记住。这样心不在焉地学修，什么也学不到。

闻法期间，不管是听开示还是看书，我们一定要反复地听、反复地看，用心听、用心看，把听过的、看过的内容在结束之前做个总结，思维、观想时就容易了。很多人都听了，也看了，但是没有做总结，一旦要思维、观修的时候，脑子里、心里什么也没有，这个时候再去翻书就来不及了。你们都不会听闻，也不会看书。

现在的学生学习的时候就是这样的状态，不用心，结果什么也没学到，什么也没明白。不能这样，闻法的时候，一定要恭敬谛听，一定要用心、用心、再用心！

（二）意不持如漏器之过。虽然也听了、看了，但是没有记住，就像往漏的容器里灌东西一样，存不住、装不住，都流去了。我们闻法时不能这样，应该都铭记在心。当然，若是想把每一句话、每一个偈颂都记住是不可能的。应该抓重点，做总结，这样就容易记住了。记住了，再去思维、观修就容易了。

现在很多人都不愿意思维，不愿意观修。为什么呢？因为没有记住，脑子里没有东西，根本无法思维。今天大家都进禅房上座了，但还有极少数人在外面东逛西逛，因为他们脑子里没有东西，没法思维、观修。能做到如理如法地听

闻，实修就容易了。没有足够的闻思，怎么观修、实修？我经常强调次第，次第很重要，闻思修也有次第。每天讲解的内容都要闻思修。听闻、思维、观修，这是有程序、有次第的。先要如理如法地听闻，然后再如理如法地思维，最后再如理如法地观修。如果没有基础，怎么修都会很困难。

现在很多人都想修般若空性智慧，但始终都生不起智慧；想修愿行菩提心，但始终都发不出菩提心。这都是因为没有出离心做基础。很多人都没有找到根本原因。我们每天要打坐、观修，很多人坐不住，静不下心来，不能很好地观修，都是因为没有基础，听闻和思维都不如法，次数也不够。虽然身在闻法的行列中，但是心不在闻法的行列中，这样心不在焉地闻法是不如法的。没有听闻，哪来的思维？没有思维，哪来的修行？

（三）杂烦恼（掺杂烦恼）如毒器之过。闻法、修法的时候，以及做其他善事的时候，掺杂着贪心、嗔恨、嫉妒、傲慢等烦恼。

有些人总想：“我要学习很多内容，将来要讲经说法，要有名气，要得到很多很多钱财！”闻法、修法的目的不纯正，贪名声，贪财物。你闻法、学法不能为了这些。还有的人，同修对你的态度不太好了，看你不顺眼了，不小心碰到你的东西了，坐你的位置了，就心存嗔恨。

具德的上师都会直接指出你的不足、毛病和缺点。这是一种调伏的方法，也是最佳的修行窍诀，但是你智慧不够时

悟不到。其实我们的敌人、仇人才是真正帮助我们、利益我们的人，他们才是我们真正的善知识！因为这些敌人、仇人，包括这些鬼神恶魔，他们能看出我们的毛病和缺点，而且他们只会看我们的毛病和缺点，不会看我们的优点和功德。他们不仅能看出来，而且肯说、敢说。他们不顾我们的感情，不顾我们的心态，会说我们的缺点，会抓我们的弱点，甚至会伤害我们！他们能指出我们的毛病，让我们消除业障，只可惜我们接受不了。

我们的亲人和朋友就不会这样了。第一，他们很难看出我们的缺点和毛病；第二，即使看出来了，他们也不敢说。他们舍不得说我们，因为他们太喜欢我们、太爱我们了，说了怕得罪我们、伤害我们，让我们伤心。所以很多时候他们只会看我们的优点和功德，不会看我们的缺点和毛病。

能直接指出我们的不足、毛病和缺点的人，才是我们真正的善知识：第一，他能看出你的毛病和缺点；第二，他能指出你的毛病和缺点。他既不是你的敌人和仇人，也不是你的亲人和朋友，他是你的善知识。如果他看不出你的毛病，觉察不到你的缺点，那他就不适合当你的善知识；若是他和你的朋友、亲属一样，不肯说、不敢说，不舍得说你，那他就不是合格的善知识。该说的时候必须要说，来对治你的缺点、毛病，让你消除业障，这才是合格的上师善知识。

以前很多具德的上师是怎样摄受弟子的？很多皈依弟子是怎样依止上师的？你们都学学、看看。但现在我们的修行不够、智慧不够，都是颠倒的，都愿意装模作样，都愿意听

花言巧语，就是不愿意接受上师的这种教育，不愿意接受上师的这种摄受。在闻法、修法的时候，上师善知识有时候说重了，心里就不高兴甚至记恨了。这种嗔恨的态度，也是掺杂烦恼的。

我们在依止上师善知识的时候，首先要把自己放在最低处，觉得自己一无是处，你才有提升的机会，才会有出息。无论上师的学问和智慧是高是低，自己都不能有贡高傲慢之心，傲慢的铁球沾不上功德水。取得修行的成就，不是靠学问、权力和势力，而是靠信心。你们看看那若巴依止帝洛巴时，最后是怎么开悟的？华智仁波切依止钦则益西多吉仁波切时，最后是怎么开悟的？

那若巴是个非常听话的弟子，有一天他并没有犯错误，但是上师帝洛巴在那边无故地发火，还跑过来要打那若巴，由于没有找到别的东西，于是就用鞋底使劲打那若巴的额头，那若巴就昏过去了。当他从昏迷中醒过来的时候就开悟了，跟上师无二无别了。

华智仁波切的根本上师是无畏如来芽，后来他又依止了钦则益西多吉仁波切。华智仁波切依止钦则益西多吉仁波切的时候，也是经常被上师骂，被上师打。有一次他的上师在门外面喊他："有胆子出来！"华智仁波切出来了以后，上师拽着他的头发准备打他。这时他闻到一股酒味，暗想，"怎么喝酒呢？还喝得醉醺醺的，难道不知道饮酒违背佛陀的教言吗？"正在这样起分别念时，上师将他打倒在地，一边朝他脸上唾口水，一边用小手指指着他骂道："你们这些

寻思者，竟生起如此恶劣的分别念，真像老狗一样。”他立即醒悟过来，于是将自心安住，顿时一切不清净的分别念全部断尽，在如来芽上师前获得的像黎明般的证悟，此时因“老狗”的名字而变得像日出一般清澈了然。华智仁波切后来说过，“老狗”是钦则上师赐予自己的密名。所以他的许多著作都以“老狗”署名。

可见，在这样的状态下，在这样的情况下，才能开悟。但是很多人相续还没有成熟，还不明白这些。上师说了几句，心里就不高兴了，甚至生嗔恨心了。如果你贡高傲慢，什么也听不进去，什么也接受不了，那就不是法器。这种人，实际上什么功德都没有。

傲慢心有两个特点：第一，觉察不出自己的缺点和毛病；第二，看不出他人的优点和功德。觉察不出自己的缺点和毛病，就永远也改正不了自己的缺点和毛病。看不到他人的优点和功德，就永远学不到他人的优点和功德。这样的人是不会有进步的。一个人想要进步，想要提高素质、修养、境界，就要改正自己的缺点和毛病，就要学习他人的优点和功德，这样才能进步，才能发展，才能提高。作为修行人，任何时候都要把自己放在最低处，多看自己的缺点和毛病，多看他人的优点和功德，这样很快能圆满。

傲慢和嫉妒是掺杂的烦恼，是毒。有时上师表扬了学修好的人，赞叹了一些管理人员，有的人心里就嫉妒了；有的人法器用得好，有的人手印打得好，有的人考试考得好，有的人修法修得好，就又心生嫉妒了。这些烦恼本身就是愚

痴，这样的人永远处在愚痴的状态中。虽然你听懂了，也记住了，但掺杂了烦恼，就像一个有毒的容器，即使里面装满了好吃的食品也不能食用，否则就会丧失自己的性命。

同样，修行的时候表面上再精进、再精通佛理，若是里面掺杂贪嗔痴慢疑等烦恼，就等于在佛法里面掺杂了烦恼的毒，会断送自己的慧命，会丧失自己的解脱之命。刚才不小心喝毒药了，生命无法挽救了，这个对我们的危害不是很大。你喝毒药了，也就是几十分钟、几个小时的痛苦，只会失去一条生命。而我们闻法的时候掺杂烦恼会断送慧命，会丧失自己的解脱之命，这样我们要永远在六道中轮回，要感受无穷无尽的痛苦，要失去不计其数的生命。后果很严重！所以心态很重要啊！

我们闻思和修行的时间短些或次数少些都可以，但是不要掺杂烦恼，否则危害会非常大。一定要端正身心，调整心态。现在我们还没有生起真正的智慧，做不到彻底断掉烦恼，但是要尽量做到不掺杂烦恼。我们一定要克服这个缺点，降伏烦恼，最起码闻法、修法的时候，不要让它生起来，不要让它浮现在我们的脑海里。

今天讲的这些行为，也是和“心”有关系的，主要还是“心”。覆器之过、漏器之过和毒器之过都是过患。尤其这个“毒器之过”更为严重，大家要注意。

今天我们讲闻法、修法的方式，包括我们做任何善事的时候，都要有清净的发心，清净的行为，才会产生清净的结果，才会取得好的成就。否则，表面上再精进，形式上再如

法，实际上都是造业。塔波仁波切说："若不如法而行持，正法反成恶趣因。"现在很多人说："佛、上师善知识们都这样讲，念佛、念金刚萨埵百字明就可以消业。业消了就好了，多积功德、多做善事，一切就顺利了。"都肤浅地理解字面的意思，也不去挖掘其背后的深义，然后就盲目地、猛厉地念。还想："我念金刚萨埵百字明，把业统统地消掉，病要好起来，家要平安起来，工作要顺利起来，孩子的学业要有成就。"还跑到庙里上高香，花了几千块钱，祈求发财、中奖；然后又去买彩票，或者做生意。过了三四天、一周、半个月，却没有改变，一切都是老样子。病也没好，家也没平安，工作也不太顺利，买了很多彩票也没中奖，就开始怀疑、埋怨了："不是说念佛就好了吗？不是说念百字明业障就消了吗？不是说上香拜佛就都好了吗？业障没有消啊！"自己不明理，甚至还去埋怨佛，埋怨上师善知识。

没有明白佛理，心不到位，只是在表面上、形式上做就是这种结果。修金刚萨埵除障法、念百字明要如理如法，上香、拜佛也要如理如法，念阿弥陀佛要清净、平等、自在、随缘地念，这样才能受益。你做到了没有？你身口意清净了吗？平等了吗？有自在、随缘地念佛吗？如果你心里不清净，还存有贪心；如果你没有随缘，还在攀缘，那你就是不如法地念佛。不如法地念，虽然嘴上念的是佛，但心里念的是魔，你念魔了！

修金刚萨埵除障法，最起码也要具足四种对治力；烧香拜佛，最好要有三轮体空的见解，起码也应该诚心诚意、一

心一意，不能有妄想、分别。但是你做得都不如法，“若不如法而行持，正法反成恶趣因”。这句话正好符合你了，这种果报正好落在你身上了，还想病好呢，没恶化就不错了。

如理如法地做善事才能受益，没有受益是你自己的问题，不是法的问题。大家都要明白，无论闻法或修法，还是去做其他善事的时候，一定要调整心态。

思考题：

1、闻法、修法时，应该怎样把握适度的心态？

2、傲慢有哪两大特点？它们影响修行吗？

闻法方式（第三讲）

摘要

1、所断行为之六垢：傲慢、无正信、不求法、外散、内收、疲厌；

2、所断行为之五不持：持文不持义、持义不持文、未领会而持、上下错谬而持、颠倒而持。

无论是闻法的时候，还是修法的时候，心态和行为都要如法。若是心不清净，有不恭敬的行为，不但没有功德，反而还有罪过。我们已经把发心和动机都讲完了，昨天讲的是所断行为的三种过患。

今天讲所断行为之六垢、五不持。

二、六垢：（一）傲慢；（二）无正信；（三）不求法（没有希求正法之心）；（四）外散；（五）内收；（六）疲厌。

依照《释明论》中所说：“傲慢无正信，于法不希求，外散及内收，疲厌皆闻垢。”这些都是闻法、修法时存在的染污，我们要清除这些染污。

（一）傲慢。不管是闻法时，还是修法时，都不能有贡高傲慢之心。也就是说，无论在世间还是出世间，稍微有一些功德或优点的时候，都不能生起傲慢之心，不能对同修道友有轻视的态度，不能认为自己在某某方面比讲法的上师善知识还要强，还要高明。

这些傲慢的心态都是要去除的。若是有傲慢之心，不会得到佛法的真实利益。傲慢的人是不会有提高，不会有成就的。傲慢有两大特点：第一，觉察不到自己的缺点和毛病，这样永远也改正不了自己的缺点和毛病，就不可能有转变的时候；第二，看不出他人的优点和功德，这样永远学不到他人的功德和优点，就不可能有提高的机会。这样一来，不管是我们的功德还是福德，都不会有圆满的时候。

闻法的时候，尤其是修法的时候，我们要去掉傲慢，把自己放在最低处。以前我在喇荣五明佛学院学习的时候，那些堪布、活佛就是这样做的。他们当中很多都是非常有修行、有成就的人。喇荣的人特别多，有时候他们来了，根本没有座位，只能坐在大殿外面，坐在楼梯下面或门口最不好的地方。这就说明他们的相续中没有贡高傲慢之心。

喇荣五明佛学院和其他的寺院不一样，我们的上师如意宝和其他的上师也不一样。其他寺院里的座位都是有顺序的，都是把那些有名气、有地位、有修行、有贡献的人安排

在前面或上面。但是喇荣五明佛学院从没有这样的惯例，再有名气的上师或法王来喇荣五明佛学院闻法、求法也是同等对待，自己去找位子，有时候还不一定能找得到，就只能坐在外面。喇荣五明佛学院没有世俗方面的讲究，上师如意宝也不要求，大家也没有这样的心态。

我们也要这样。我们既然是上师如意宝的追随者，就要尽量学习上师如意宝的言行。上师如意宝当时怎样发愿，我们也怎样发愿；上师如意宝当时是怎样弘法利生的，我们也要怎样弘法利生。所以大家不管是闻法的时候，还是修法的时候，都要尽量放下自我，把自己放在最低处，把别人放在最高处，恭敬上师，尊重道友。我们对这些吃的、住的、穿的，包括闻法时的座位等，不能要求太高，应该把要求降到最低。吃什么都行，穿什么都行，坐哪儿都一样。

现在我们这边的条件非常好，和以前的喇荣五明佛学院不一样。以前在喇荣五明佛学院，你若是来晚了，就要坐在大殿外面，或者坐在大殿的中间。喇荣五明佛学院以前的大殿中间是露天的，就像我们现在这个院子一样，没有遮挡物。如果坐在中间的话，冬天随时会有风雪，特别冷，夏天随时会有风雨，求法者所有的衣服都会淋湿，一堂课结束的时候，手脚常常都会冻僵。

即使是这样，你也不能中途离开，不能间断传承。闻法、修法的时候，无论是下雨，还是下雪，即使天上下刀子了，你也要忍耐。这虽然很难做到，但是也要尽量做，心里不要有任何的埋怨或者烦恼。你们来学法、修行，也要学会

安忍。在闻法、修法的过程中，无论遇到何种磨难与坎坷，即使遇到再大的违缘和障碍，都应该忍耐。你们闻法、修法时，不是要享受，而是要受苦。受苦是消业，享受是消福，你们不能消耗福报，应该消除业障。

（二）无正信。信心有多大，加持就有多大；信心有多大，成就就有多大。信心是一切加持的来源，是一切成就的根本。闻法、修法时，若是对上师、对佛法没有信心，不会取得任何成就，不会得到任何利益。

昨天讲过，学佛修行和学习其他的学问不一样，佛法是从恭敬中，从信心中得来的。有恭敬心、有信心才能得到佛法，否则即使明白很多佛理，也能讲解很多佛理，但都是鹦鹉学舌、纸上谈兵，都不是佛法。佛法是对治烦恼的，是对治习气的！你所懂得的这些，若是没有对治自己的烦恼，没有对治自己的习气，那就不是佛法。

现在有些人讲起佛理滔滔不绝，那他是不是已经取得很大的成就了？不一定！如果没有恭敬心，没有信心，就得不到佛法。如果没有对治烦恼、对治习气，学的就不是佛法，只是一般的学问、知识而已，只能增长知识，不能增加智慧。

佛讲过三种信心，华智仁波切在此处要求的也是三种信心：清净信心、欲乐信心、胜解信心。如果再加上不退转信心，就是四种信心。要得到佛法的真实利益，就要有这四种信心。佛讲的信心不是迷信，而是明信——明明白白地信！

第一，清净信心。就是对佛法、对无漏的功德——清净

的戒律、无伪的慈悲心、广大的智慧、利益众生的一些善巧方便等，生起欢喜心。喜欢这些无漏的功德，喜欢具有无漏功德的人。不管是喜欢佛，还是喜欢菩萨，都完全是清净的。因为这个对境是出世间的，是无漏的、清净的，所以这种欢喜心也叫信心。

如果你不了解这些无漏的功德，就不会生起这样的欢喜心；如果你明白了这些无漏的功德，却没有生起欢喜心，就不是信心。只有了解了这些无漏的功德，并且喜欢，你才会崇拜那些具有无漏功德的人，才会学修这些无漏的功德，这就是学佛修行的动力。如果你对这些功德根本没有兴趣，根本不喜欢，就不可能崇拜他们；如果不崇拜他们，就不可能学修。

这种欢喜心是修行的动力，就像发动机一样。有欢喜心，有动力，机器才能发动起来，你才能学，才能修，这种欢喜心便是清净信心。

第二，欲乐信心。清净信心只是喜欢、崇拜，而欲乐信心则是有欲望的，自己也想成为那样的人，也想具足那些功德。有这样的需求与欲望，这是欲乐信心。

第三，胜解信心。就是相信自己通过学修能圆满这些功德，能成为佛菩萨，不怀疑自己。佛讲过，一切众生都具如来智慧德相。意思是说众生都有佛性，都可以成佛。简单地说，福德圆满、智慧圆满就是佛。众生都可以修福报，都可以学功德。众生都有这个本能，这个本能叫佛性。一说众生都有佛性，也许有些人不理解、不明白。我们可以用生活中

简单、通俗的语言解释：福报是修来的，越修越圆满；功德是学来的，越学越圆满。当你彻底明白了这个道理，自然会生起胜解信心。

相信自己一定可以学会，一定可以成为菩萨、成为佛！有这种坚定不移的信念，就是不退转信心！华智仁波切在《大圆满前行引导文》中要求的就是这种信心。不管是闻法还是修法的时候，我们应该对上师，对佛、法、僧，对自己都具足这种永不退转的信心。有了这种信心，其他的清净信心、欲乐信心，自然就圆满了。

我们现在要反问自己：有清净信心吗？对佛法是真的喜欢吗？应该好好地思维，比较一下。假如现在让我们在一百万元人民币与百日共修之间做出选择，我们是选择一百万，还是选择百日共修？我们是喜欢钱，还是喜欢法？如果不做这样的比较，我们对自己就不会有深刻的认识，就可能都以为自己喜欢佛法，对佛法有欢喜心。

“我有清净信心，我喜欢上师三宝，对上师三宝所具有的无漏的功德有欢喜心；我也有欲乐信心，我想成菩萨，也想成佛，也想具足无伪的慈悲心、广大的智慧、清净的戒律等功德；我也有胜解信心，我明白佛讲的一切众生都有如来智慧德相，都有佛性，我也深信自己能成佛；我也有不退转的信心，我参加百日共修的决心多大呀，家里有那么多事，但我还是不顾一切、跋山涉水地来到了这里。有信心就有加持，有信心就有成就，我一定会有成就的。”也不一定。我们一定要仔细观察，反复思维，认真对比，才能知道自己是

否真正具备这四种信心。

对有些人来说，如果真有机会得到一百万，让他怎样都行。当牛做马也行，住猪窝里也行，吃狗食也行，不穿衣服裸体也行；有人说他、骂他，甚至打他都行。因为过了一个月、三个月，就能拿到一百万了。绝对值！

百日共修是无价之宝，它是能让我们永久快乐、幸福的一种方法，再多的钱也比不上它。我们一定要明白百日共修的珍贵，并且下定决心，为了能圆满百日共修学业，让我们怎样都行！

闻法的时候，我们有没有像野兽听琵琶曲一般专注？修法的时候，有没有像饥饿的牦牛吃草一般急迫？上早晚课、上座观修的时候，有没有像婴儿嗷嗷待哺一般急切？“我要上课，时间怎么还不到啊？我要闻法，时间怎么还不到啊？我要上座观修，时间怎么还不到啊？”应该这样盼望着、期待着一个接一个的修法。

饥饿的牦牛吃草是什么状态？一刻不停地吃，前一口还没吃完，就盯着下一口，没嚼几下就迅速地吞下去了，着急呀！你们有没有这样迫切的状态？有没有这样急迫的心情？没有！很多人闻法、修法的时候，就如同在狗的面前放青草，在牛的面前放骨头一样，根本没有兴趣，不是期盼着，而是起烦恼：“是不是又要上课了？是不是又要上座了？”

这些人在外面说绮语、散乱、放逸的时候，精神十足，一听到海螺或打板的声音立即就变成另外一种状态了，无精打采，没有兴趣。不想闻法、上课，还怕僧值或管家批评。

一看他们的姿势、表情就能知道，心里不高兴、不愿意还没办法。这样的人就是没有信心——没有清净信心，没有欲乐信心，没有胜解信心，更没有不退转的信心。

（三）不求法（没有希求正法之心）。希求正法的心有多强烈，修行的层次就有多高。希求正法的心分上中下三等，修行人也有上中下三等的差别。希求正法的心特别强烈，这种人修行的境界也高；希求正法的心中等，这种人修行的境界也是中等；希求正法的心特别弱，甚至没有，这种人的修行也差，甚至没有修行。

（四）外散。闻法、修法的时候，心总是向外散乱。身在闻法、修法的行列中，心却不在，心出去逛街了，出去看家人了。虽然身还在这里装得好好的，看起来很恭敬，在专心谛听，但是心走了。心还走得飞快，不需要买汽车票，不需要买火车票，也不需要买飞机票，一会儿就到家里了，然后看看家人，一会儿又到单位看看同事，顺便还去看看亲朋好友。虽然不能用嘴说话，但是却在用心跟他们对话："你应该这样做、那样做。"

你到家里、到单位，嘱咐他们这个、那个，他们也听不到，因为心是看不到的，心说话时是没有声音的，他们没有他心通，所以也不知道，你这就是妄想、分别。经常想一些没有用的，这叫妄想；经常想一些不该想的，这叫邪思。心就是这样一个不老实的东西，闻法、修行的时候它也不老实，总是外出、散乱、放逸。无论我们的身在何处，哪怕是在闹市，在不安静的场所里，若是我们的心不散乱，我们就

是不散乱的；若是我们的心不放逸，我们就是不放逸的。现在我们虽然身在寂静处，但心还是在散乱、在放逸，所以，我们还是个散乱者，还是个放逸者。闻法、修法时心不在焉，想别的东西去了，到别的地方去了，这就是外散。

（五）内收。有的人学修的时候很精进、很用心，特别想听明白、学明白，然后一句句记，一个个字地去领悟。这就是过度执着，也是一种过患，最后也很难真正明白其中的含义；有的人要求自己一定要专心谛听，却因过度专注而昏沉、打瞌睡。在外散或内收的状态下闻法、修法，效果不会太好。要把握适度的原则：不紧不松。

佛在世的时候，有位名叫昼辛吉的弟子，出家以后跟随阿难学修，他有时过度紧张，有时异常松懈，而未能达到任何修法境界，始终没有取得成就。有一天，他来到佛祖面前，向佛祖请教。佛祖问昼辛吉："你出家前擅长弹琵琶吗？"他回答："极为擅长。"佛祖接着问："你弹琵琶的时候，妙音是在琴弦松的时候发出来的，还是在紧的时候发出来的？"他说："妙音是在琴弦不紧不松的时候发出来的。"佛祖教诲道："那么，你修心也与之相同。"昼辛吉依教奉行，最后证果。

现在有些人对上课、闻法、打坐都没有太大兴趣，也没有太大意乐，原因就是没有把握好适度的原则。没有进入状态就不会得到利益，时间一长便会厌烦。所以我们在闻法、修法时，既不能外散，也不能内收；既不能紧张，也不能松懈，而要把握适度。

我们思维、观修的时候也一样，想把开示中的每句话都记住是不切实际的，每句话都要思维也是不可能的，要学会抓重点。思维、观修重点才能取得圆满的成功。

（六）疲厌。闻法或打坐的时间长了，或遇到了一些小小的违缘和障碍时，心里就生起了疲倦和厌烦。这是闻法、修法中的一种过患。修法的时间可以调整，时间稍微短一点可以，少念几遍也可以，但是不能有疲倦和厌烦之心，若有应该及时调整。

怎样调整？就是思维人身难得、佛法难闻。人身难得我们已经得到了，佛法难闻我们已经闻到了，还有这么好的学佛修行的机缘，实在是让人喜出望外！这是我们无数劫中积累资粮的果报，我们应该好好地珍惜。我们的祖师释迦牟尼佛在因地的时候，仅仅为了四句正法，舍弃了无数次的生命，在自己的身上点燃了千盏灯。我们作为一个凡夫，求法没有那么容易，得法更没有那么容易，为了修持正法，为了今生解脱，我们应该不顾一切艰难困苦、严寒酷暑，欢欢喜喜来听法。我们要这样调整心态而修法，不能有疲倦和厌烦之心。

五不持：（一）持文不持义；（二）持义不持文；（三）未领会而持；（四）上下错谬而持；（五）颠倒而持。

（一）持文不持义。倘若我们在修法时只注重受持美妙动听的词句，而没有详细地去分析其中甚深的意义，不去领会其中甚深的含义，犹如儿童追逐彩虹一般，什么也得不

到。我们看书的时候只看文字，不体会其中的含义，这就是持文不持义。

（二）持义不持文。这是指仅仅去领会和体悟其中的含义，却不考虑文字或者词句。没有词句，没有文字，又怎么能体会、领悟其中的含义呢？

现在很多人觉得不需要理论，不用闻思，自己念咒语、学打坐就可以了；还有些人只搞理论，仅闻思但不实修。在我们这些学佛人当中，这两种现象非常普遍，这些都是错误的，都是闻法、修法的过患。若没有闻思，只有修行，就好比只有腿没有眼睛一样，没有眼睛找不到路啊！没有方向，有腿却不能走，若走则非常危险，根本不可能到达目的地；若只有闻思，没有修行，就像只有双目没有双脚，如何能到达目的地呢？我们要想到达一个地方，既要有眼睛，还要有腿，这样才能顺利地到达目的地。同样，我们要想到达彼岸，解脱成佛，既要有理论——闻思的眼睛，又要有实修——实证的双腿！

我经常强调理论和实际相结合，修行和生活相结合。虽然过多的理论是修行的障碍，但是如果我们连基本的佛理都不明白，根本不懂修持的方法，是不会有成就的。所以，该明白的佛理还是要明白，该证悟的智慧还需要证悟。如果我们只是明白或者能讲一些佛理而不去实修实证的话，同样也不会成就的。所以我们修加行的同时，还要做早晚课。

我们早晚课的内容、偈颂或仪轨，相当于交通工具；我们修加行生起的出离心、菩提心和证悟空性的智慧，就像燃

油。有交通工具，又有燃油，才能发动机器，才能上路；有交通工具，没有燃油，无法发动机器，不能上路；只有燃油，没有交通工具，也不行。所以，我们既要闻思，又要实修，最后才能成就。

（三）未领会而持。佛讲的法有了义和不了义的。自己没有真正领会，没有真正明白，就去实修或给别人讲解，都是错误的，这就是未领会而持。佛讲小乘大乘，显宗密宗，这些都有了义和不了义的。小乘有小乘的了义和不了义，大乘有大乘的了义和不了义，显宗有显宗的了义和不了义，密宗有密宗的了义和不了义。很多在表面上看似有矛盾和冲突，实际上并没有。佛是站在不同的角度为众生讲法的，自己要有智慧。无论是佛讲的法，还是上师或善知识们讲的法，都是针对不同根基和意乐的众生而讲的，在这边讲的和在那边讲的肯定有所不同。这不是有矛盾和冲突，而是因为对境不同，所化的众生的根基和意乐不同。佛教的小乘和大乘，也有共同和不共同之处，因为针对的众生不一样，站的角度不一样。自己应该有分辨的能力，好好地领悟。

你们和藏民不一样，一般的藏民没有文化，学不了那么多的理论和知识。你们通过看光盘自学佛法，也掌握了很多佛理，但是你们所学的这些不系统、不规范，没有次第，东抓西抓，东学西学，然后自己心里产生很多矛盾与冲突，有些疙瘩也解不开。说是小乘不是小乘，说是大乘不是大乘；说是显宗不是显宗，说是密宗不是密宗。就是因为你们没有了解小乘和大乘，显宗和密宗所有的九乘次第教法的内容。

现在是末法时期，我们想精通所有佛法的内容很难，但是最起码也要大致了解。这样，我们遇到一些问题或情况的时候，才能知道自己的修行在何处，境界在何处；也能知道修行的过程中，出现的觉受和境界是怎么回事；也能知道佛讲的这些道理，“噢，这是站在小乘的角度讲的，那是站在大乘的角度讲的；这是站在显宗的角度讲的，那是站在密宗的角度讲的。”这样，我们的心里就不会有疑惑了。

佛是究竟圆满的，佛讲的法和一般的知识不一样。怎么领悟、怎么讲都是通的，怎么领悟、怎么讲都是对的，这是佛法特有的功德。佛讲的每句话、每个偈颂，既可以用在小乘里，又可以用在大乘里；既可以用在显宗里，又可以用在密宗里。就像橡皮圈一样，怎么拉都行，佛法妙就妙在这里，它不是死板的。佛讲的每句话，都是通达无碍的，怎么解释都是通的，怎么领悟都是对的，这才是佛法，才是智慧！佛法融入相续要有智慧！没有智慧，怎么能将佛法融入相续呢？你要映照出佛法的影像，应该有通达无碍、圆满智慧的明镜。

如果未领会而持，都是矛盾的、冲突的。有些人说：“这个地方，我记得在某些经文里不是这样讲的，这里怎么这样讲呢？上师在有的地方是那样讲的，今天怎么这样讲呢？是不是前后矛盾、冲突啊？”不是！是针对的对象、站的角度不一样。真正讲经说法的时候，你不用担心是否有冲突、有矛盾，不会有的。若是你觉得有，说明你不是在讲经说法，你还没有这个能力。

（四）上下错谬而持。闻法、修行是有程序、有次第的。现在有的人连出离心都没有生起来，就想证悟空性；有的人连菩提心都没有发出来，就想证悟大圆满。出离心、菩提心、般若空性智慧是有次第的。先修出离心，有了出离心，才能发出菩提心；有了菩提心，才能生起智慧。戒定慧也是有次第的，先修戒，然后才会有定；有了定才会产生智慧。不持戒，身口意不清净，无法定下来。戒是净！

有的人经常受戒，表面上很精进，但时刻处在散乱中。若三门不清净，就是表面功夫，持戒是没有意义的。戒是净，身净、口净、心净才是戒。没有戒，心散乱，不清净，定不下来，坐不住啊！你勉强地坐也是受罪。定不下来还刻意去定，这样是定不下来的。

什么是定？保持自然的状态，三门变得清净。三门变清净了、自然了，这个时候就能定下来了。三门没有调整好，不清净的时候肯定坐不住，定不下来。定的前面要有戒律，有戒有净，才能有定；有定，心安住了，这时本具的智慧自然就会显现出来了。因为没有打妄想，没有分别、执着，乌云就没有了，灿烂的天空自然就显现出来了。

戒定慧是有次第的，连基本的戒律都没有受持好，还想开大智慧，别做梦了。闻、思、修也是有次第的。有听闻才有思维，有思维才有修行。这几天，每天都要上座观修，有的人根本观修不了，就是因为没有闻慧。没有如理如法地闻法，没有足够的闻慧，思维的时候会非常困难。如果没有足够的思维，修行的时候就更困难了。

如果这样上下错谬而持，没有按程序、按次第，东抓西抓，东学西学，盲修瞎炼，永远都不会有成就的，既浪费时间，又浪费生命！

（五）颠倒而持。这种情况是彻底领悟错了。现在也有很多这样的现象："某某经书上讲了，我上师或师父说了，只念佛或者直接打坐就行了，不用修加行，直接修正行就行了。"这完全是错误的！这就是颠倒而持。

求生净土要在清净、平等、自在、随缘的状态下念佛，才能往生净土。那是多高的境界啊！你能做到吗？若是你能做到清净、平等、自在、随缘，一句佛号就能往生。不要颠倒而持，一定要明白其中的含义。《阿弥陀经》、《无量寿经》都讲要先发菩提心，然后专心念佛。连出离心都没有，怎么能发出菩提心呢？若是没有菩提心，能专心念佛吗？根本没弄明白这些道理。要先发菩提心，然后才能专心念一句佛号。一说"念一句佛号"很多人就片面地理解为，只念一句佛号就可以解决所有问题了。于是都喜欢念佛号，认为念佛号简单、容易，实际上这是懒惰的表现，就是不愿意念那么多，不喜欢做那么多。

很多人都自以为是、断章取义，把前面的"发菩提心"拿掉了，只是按照后面的要求、表面的理解装模作样地念佛，这样念也白念，没有用。虽然禅宗没有要求修加行、打基础，但这也要有出离心和菩提心做基础，这是基本条件。没有出离心，连对世间的贪恋都没有断掉，怎么能生起菩提心呢？没有发菩提心，连我执我爱、自私自利都没有放下，

又怎么能参禅？怎么能生起智慧呢？烦恼能减轻吗？能成就吗？不可能！这都是空中楼阁，不会有结果的。

修密法也有类似的现象。有的人说：“上师给我灌顶，让我修本尊了。”不错，上师是给你灌顶，让你修本尊，但是你要具备前提的修法，要有出离心、菩提心啊！在昨天的开示中曾提到过，要有五种圆满的基础以及两个次第的方法，具备这两点才能成就本尊。什么基础也没有，是不可能成就的。

有的人认为：“我在修大手印、大圆满。”实际上你连出离心都没有生起来，连菩提心都没有发出来，根本就谈不上这些，根本算不上是修行人。还说在修大手印、大圆满，别说这些大话了。

以前那些大圆满成就者，比如我们的传承上师之一华智仁波切，在他的上师无畏如来芽面前，仅前行就修了二十五遍。华智仁波切的两大弟子之一阿琼堪布，依止华智仁波切修大圆满法的时候，修了五十遍加行。有一天，他正在修曼茶罗的时候，上师突然来了，让他先不要修曼茶罗了，先修四外加行。因为四外加行是最重要的，要修好多次。上师如理如法地摄受弟子，弟子也如理如法地依止上师，都是负责任的。上师看他的外加行基础不牢固，就让他重新修外加行。还有一次，他在修皈依的时候，上师又说了，他只完成皈依和发心的偈颂数目就行了，主要功夫还是要下在四外加行上，因为基础还是不牢固，先打好基础，基础是最重要的。所以我们在修行中一定不要颠倒而持，都要按次第一步

一步地修，想一步登天是不可能的！

我们已经遇到了佛法，进入了佛门，修持了佛法，随时都能得到佛法的利益，所以，不要着急，不要好高骛远。山脚下有山脚下的草，山腰上有山腰上的草，山顶上有山顶上的草，你现在要做的是在哪里就吃哪里的草，吃一口算一口，吃一口得一口，不要总想着吃山顶上的草。

大圆满、大手印、大中观是山顶上的草，而你现在在山脚下，就不要总去妄想吃山顶上的草，你现在是吃不到的。山脚下那么好的草你不吃，和你相应的法你不学不修，却总惦记吃山顶上那些吃不到的草，总想学修与自己的相续不相应的法，最后只会饿死，会断送自己的慧命。你就好好地吃眼前的草，老老实实地修与自己相应的法，最后会实现自己的目标的。

我们开车上路要加油，没有油汽车就发动不了。同样，嘴边的草不吃，你会饿死的。既然不想饿死，你就吃，慢慢地有力量了，就能到达山腰了；然后慢慢地就到达山顶了，那时你自然就可以吃到山顶上的草了。

应该明白自己的修行层次在哪里，自己应该修什么样的法，哪一个法和自己的相续最相应。若是法与相续不相应，相续低法高也不行，相应才能得到利益。大家要明白这些。

今天讲的是闻法、修法时的过患，这些都是不应该有的行为，都要断掉。闻法、修法的时候，不能有这些，这样才如理如法。这几天我们学修的闻法方式，对我们来说非常重要。希望大家一定要重视起来，好好地思维、对照，去改

变、调整，这样才能成为闻法、修法的法器，才能获得利益。若是闻法的方式没有做到、没有修好，再往下修就困难了，真的是寸步难行啊！

思考题：

1、佛讲，小乘、大乘，显宗、密宗有共同之处，也有不共同之处，表面上看有矛盾、有冲突，是否真的有矛盾、有冲突？怎样理解？

2、怎样才算理论与实际相结合，生活与修行相结合？请举例说明。

闻法方式（第四讲）

摘要

所取之行为：

1、依止四想；2、具足六度；3、依止其他威仪。

今天我们接着学修闻法方式。前两天我们讲了发心，今天讲行为。行为有所断之行为和应取之行为，今天讲应取之行为。应取之行为是闻法、修法或做其他善事时，应该具有的行为。

现在很多人学佛已经好多年了，表面上也很精进，但始终没有得到修法的真实利益，反而给身体、家庭、工作带来了诸多不便与不利，就是因为学修不如法。学佛、修行本身不会影响你的生活、工作，因为佛法是断除烦恼、脱离痛苦的方法，不可能给你带来烦恼、带来痛苦。

小乘大乘，显宗密宗都有共同和不共同之处，在家修行

者和出家修行者也有共同和不共同的学处，各有各的修持方法。若是你将这些都混到一起学修，肯定有很多不便，有很多矛盾和冲突的地方。只有如理如法地学修，我们才会得到真实的利益。

应取之行为（闻法、修法时应具有的行为）：

一、依止四想；二、具足六度；三、依止其他威仪。

一、依止四想。闻法、修法时，我们要按《华严经》中讲的，去依止四想。《华严经》云："善男子，汝应于自己作病人想，于法作妙药想，于善知识作名医想，于精进修持作医病想。"

"于自己作病人想"。从无始劫至今，在六道轮回的苦海中，我们等于是患有贪嗔痴慢疑五毒的病人，受尽了无量的痛苦，一直没有医治好。我们要想从这些痛苦中解脱出来，就要医治好这些贪嗔痴慢疑的病。只有将这些病治好了，才不会再堕入六道轮回感受痛苦了。

"于法作妙药想"。我们要治疗贪嗔痴慢疑等烦恼病，就要依靠佛法、正法。倘若没有佛法、正法，就无法治疗这些病。若是治不好这些病，就要六道轮回，感受痛苦。我们首先都要明白痛苦的根源，不是因为没有穿的，没有吃的，没有住的，没有钱，没有权，而是因为我们都患有贪嗔痴慢疑、我执我爱、自私自利等烦恼病。只是我们自己从未发现、从未觉察到而已。

我们怎么做都是痛苦：有钱痛苦，没钱也痛苦；有权痛

苦，没权也痛苦；有家痛苦，没家也痛苦。站在不同的角度，处在不同的环境，都在感受不同的痛苦。佛为什么经常说我们是愚痴的、颠倒的？就是因为我们不知道痛苦的真正原因！我们拼命地去赚钱等很多行为，都是为了摆脱痛苦，为了能够获得安乐，但这些都不是断除烦恼、摆脱痛苦的方法。只有依靠佛法、正法，才能把病治好，这是断除烦恼、脱离痛苦的唯一方法。

“于善知识作名医想”。具德的上师善知识就是医术高明的医生。但是现在很多人都不依止善知识，不依止清净的传承，不依止正确而完整的仪轨、方法，自己随便学、随便修，这是极其危险的！对于一个渴望解脱的人来说，盲修瞎炼很危险啊！就像我们有病了，没有到医院看医生，自己瞎抓药、瞎吃药，这个药也吃，那个药也吃，一把一把地吃，这样折腾，不但治不好病，可能还会有生命危险，会失去生命！

所有的佛法都是好的，但是不能盲修瞎炼，不能自己随便学修！我们乱抓药、吃错药会失去生命，但丧失的仅仅是一条命。而如果盲修瞎炼，东学西学，那我们丧失的就是慧命，断送的就是解脱之命，以后就再也不会有解脱的机会了，要永远地在六道轮回中感受无穷无尽的痛苦，要失去无数次的生命！

好多人都不知道自己做错了，都不知道自己修行不如法，还埋怨佛、埋怨善知识：“不是说念佛就好了吗？但是我没有好啊！”不是你说的那样。佛说的没有错，上师说的

没有错，但是你没有照做啊！让你如理如法地念佛，让你如理如法地祈祷，让你如理如法地消业积福，没有让你盲修瞎炼啊！这都是你自己的问题。

我在这里已经讲得很清楚了，我们痛苦的根源是患有贪嗔痴慢疑的病，要解脱、要治愈，就要靠佛法、正法的妙药。我们学佛修行就要靠善知识的指点和引导。若是没有善知识的指点和引导，自己盲修瞎炼，后果就如同前面说的瞎抓药、吃错药一样。按照上师善知识的引导，如理如法地精进修持，就是治病的过程，只有这样才能治愈，才能解脱。这是唯一的方法和途径。

现在很多人都说自己皈依了某位师父，皈依了某位上师，那他有没有给你正法这个妙药？他有没有给你指出解脱之路？他有没有给你开启智慧的方法和窍诀？如果都没有，皈依就没有任何意义了。我们需要的是医术高超的医生，但不是所有的人都可以当这样的医生，也不是所有的出家人都可以当善知识的。

能给你指出解脱之路，能令你证悟本性、空性，能给你开启智慧的方法的善知识，才是真正具德的善知识，合格的善知识。你依止他，他就会教你如何学修正法，如何断除烦恼，如何摆脱痛苦。我们做任何事情都不能盲目，尤其是学佛更不能盲目啊！

我以前也跟大家讲过：你认为是善事，不一定是善事，也许是造业。我们要有智慧，有智慧才有方便，没有智慧是不会有方便的。现在很多人对上师抱着很大的期望，认为皈

依佛了，依止某位上师了，临终的时候，佛一定会来接引自己，上师一定会大悲地摄受自己，把自己带到极乐世界去。不可能！佛讲过："吾为汝说解脱之方便,当知解脱依赖于自己。"连佛都没有办法让你直接解脱，上师就更没办法了，所以不要拿这些来欺骗自己。

"于精进修持作医病想"。我们要摆脱病苦，就要靠佛法的妙药，但是不能瞎用瞎吃，一定要遵照医嘱按时按量服用正法妙药，也就是百分之百地依教奉行，这样才能治愈烦恼之病。

佛在经中讲：所有的佛都不可能将众生的烦恼、业障用水清洗掉，佛也不可能亲手把你的这些业障、烦恼拿掉，也不能将佛自己证悟到的境界挪到他人的相续中。佛度化众生的方法是将脱离痛苦的方法教给你，你照着去做，最后才能到达彼岸，才能解脱痛苦与烦恼，这是唯一的方法。

如果你不如法地修行，到时候佛也没有办法，上师也没有办法，都不能接引你。佛多慈悲，上师多慈悲，要是他们有办法，早就让众生都解脱了，可是依然有这么多众生都在六道轮回里感受痛苦。所以，要解脱只能靠自己。

二、具足六度。闻法、修法的时候都要具足六度。我们要解脱成佛，就要学习六波罗蜜多。

（一）布施。我们到大殿闻法的时候，首先要摆设法座，然后是供曼茶罗、供花、供灯、供香，这是布施度。

（二）持戒。闻法的时候，要保持身口意清净。大殿内外要打扫干净，打扫时不能伤害到小含生等众生，这是持戒

度。

（三）安忍。闻法时，要能克服、战胜内外的各种违缘和障碍。比如说能够克服心的外散或内收，克服厌倦或疲惫，能够不顾一切艰难困苦，严寒酷暑，坚定信念，这是安忍度。

（四）精进。闻法时恭敬谛听，内心深处满怀喜悦，特别愿意听闻、思维，这就是精进度。

（五）静虑。闻法时用心、专注，就是静虑度，也就是禅定。

（六）智慧。闻法时，用心去领悟、体会，领悟不到、体会不到的地方，可以提出疑问，遣除疑惑，这就是智慧度。

闻法、修法的时候都要具足六度。每天我们有四个段落的实修时间，进入禅房上座的时候，首先观察自己的相续，调整身心，端正身心，遮止不如法的行为，三门保持清净，这就是持戒度。打坐的过程中，会有很多困难，尤其是刚开始的时候，腿痛、腰痛、后背痛、昏沉、打瞌睡等，这都很正常，都需要调整。不起厌烦心，不失去坚定的信心，自我调整。

你应该这样想：就是因为自己修行不够、业障深重，所以才出现这些违缘和障碍。心里应该忏悔，然后下决心，不顾一切困难，坚持下去。坚定的信念非常重要，成就要靠定力、靠决心。当时我们的本师释迦牟尼佛在菩提树下入座、入定的时候想：若是不能证得数劫当中寻找的菩提果，粉身

碎骨也不起来。他下了这样的决心，最后成道、如愿了。

我们也应该跟佛祖学。虽然自己业障深重、修行差，但是人身难得今已得，佛法难闻今已闻，有这么好的机缘和条件，我们一定要把握好这样的机缘，不浪费这样的机缘，百日共修期间一定要取得成就，达至圆满。这样下决心就是安忍。若是闻法、修法的时候，能表里如一地做，不用说真正入定以后，就是心稍微清净了一会儿，内心的禅悦、喜悦也是不可思议，也是无法用言语表达的。

尽量调整自己的身心，然后带着满怀喜悦的心情上座观修，就是精进度。观修的时候，学习了哪些内容，就专心致志地观想哪些内容，这就是禅定。禅是专注，定是不散乱。无论你观修什么、静修什么，若是心能一直保持专注、不散乱、不动摇，就是静虑度——禅定。

思维、观修的过程，如果我们能如理如法地做，肯定会生起智慧，心里的好多疑惑、烦恼自然会消失。把思维不明白，不知道如何观修的地方记下来，下座以后请教同修道友，或者请问上师善知识，解开这些疑惑，这就是智慧度。

下座之前观察自己上座的过程，不如法的地方就猛厉忏悔，如法的地方就回向。将观修以及所有的功德、善根都回向众生，愿众生早闻佛法，早证菩提，这就是布施度。这就是实修过程中具足的六波罗蜜多。

我们用斋饭时也可以具足六度。吃饭时也应该观察自相续，不能以贪心、嗔恨心吃。你的身体是上师三宝弘法利生的工具，吃饭是为了保护这个工具。大乘佛法里讲，尤其是

密宗里讲自身是一座圆满的坛城，为了供养坛城、庄严坛城，以这样的心态去吃饭以及吃饭的时候保持三门清净，这就是持戒。打饭、吃饭的过程中，也会遇到一些违缘和障碍，都要尽量忍、尽量让，不要抢，不要挑这挑那。众生的根基和意乐都不一样，想法也不一样，何种想法的人都有。无论他人的态度如何，行为是否如法，都不计较，心里不存嫉恨，这就是安忍。

要有智慧，把一切都看成是正常的显现。这么多人，每个人的想法不一样，习惯不一样，有冲突、有差错是很正常的。什么都应该以正确的心态，当成是正常发生的事。一切都是自然发生的，没有什么可执着的，没有什么可留恋的，没有什么是可靠的。好是一会儿，坏也是一会儿；好的表现是一瞬间，不好的表现也是一瞬间，都会变。都看淡一点，都看成正常。有智慧，心不动，不忌恨，不计较，就是安忍度。吃饭也是一种修行，也是一堂功课，满怀喜悦地吃，什么都不挑，什么都是好的，拿到多少就吃多少，拿到什么就吃什么，心里始终是开心快乐的，就是精进度。用心打饭，用心吃饭，专注不散乱，这是静虑，也是一种禅定。吃饭这样一种平常的行为、普通的事情，也变成了修行；吃饭的过程中，也消除了业障，增长了智慧；自己心里明明白白、清清楚楚地，就是智慧度。吃完饭以后，不能认为是自己把这些东西吃下去了，自己要消化吸收，而是认为自己身上还有很多众生，都要跟着你借光，你做布施给他们。饭菜尽量不剩，实在吃不完，剩下的饭菜以及洗碗水等都不要随便扔

掉，先念“嗡啊吽”加持，再念六字真言等殊胜的咒语，布施给饿鬼道众生。很多众生都需要这些，若是能发清净心，能用心做布施，很多众生都能得到，这都是布施度。

以前有一位阿罗汉，以神通到饿鬼道时，遇到了一个饿鬼母。饿鬼母对他说：“如果你要去卫藏，就帮我捎个信儿，我丈夫去卫藏找食物，已经去了好多年了，一直没有回来。你如果看到他了，就告诉他，若是找到食物了，就尽快回来，不然我和孩子们都快饿死了。”那位尊者说：“有那么多饿鬼，自己怎么能认出他呢？”她说自己的丈夫具足了九种丑相，一看就能认出来。尊者就把饿鬼母丈夫的一些特征记了下来。到了卫藏以后，有一天，看见有很多饿鬼在一起抢东西，其中有一个饿鬼具足了饿鬼母说的丑相。尊者就把饿鬼母托自己带的信儿跟他说了，果然是那个饿鬼母的丈夫。那个饿鬼说：“这么多年了，自己历尽了千辛万苦，但是一直没有找到食物，只是找到了这个东西。”他张开手，尊者看到了丑饿鬼的手里只有一口痰。丑饿鬼说：“这是因为一位比丘吐痰时发心了，所以自己才得到的。”

我们也可以发清净心，这样饿鬼道的很多众生都能得到，对自己来说也是一种了债、还债。如果怕有鬼，怕有违缘，就要这样做布施，这样才能了债、还债，以后这些众生不仅不会再来找你，还会成为你的朋友，成为你的护法。这是多好的一种方法啊！但是大家都不会用。都以为到大殿做课，听上师开示才是真正的修行；在禅房上座、打坐才是真正的修行。其实真正的修行在生活当中，真正的修行在我们

的一举一动当中。造业是在这个时候造的，积福也是在这个时候积的。希望大家把佛法都运用起来，运用到生活的每个细节当中去，运用到一举一动当中去，这样才会受益，才能解决问题。

我们做一些普通的事也可以发心，包括晚上睡觉的时候，也可以具足六度。很多人睡觉时就是一躺，然后呼呼地就睡过去了，那是动物。有的人睡眠不好，每天都辗转反侧难以入睡，然后就叹气。不应该这样，睡觉也可以发心，躺下以后观察自己的相续、心态，不能贪睡。

睡觉也是保护身体的一种方法。若是不休息，我们的身体就受不了，身体就毁坏了，就等于毁坏了坛城。若是没有健康的身体，怎么修行啊！休息是为了健康，健康是为了修行。为了保护坛城，保护上师三宝弘法利生的工具，休息也是为了更好地修行，这是一般的发心。大乘佛法，尤其密宗里讲，睡觉也是一种入定，可以进入大光明的境界，也可以这样发心。把佛或上师观在心间，一心祈祷，让佛或上师的智慧与自己的心合二为一，这是一种禅定。

睡不着更好，就多思维、观修当天的闻法内容，多念些咒语、佛号，心态一放松就睡着了。业障嘛，很多人一念咒、一观想就睡着了；若是不念咒、不观想，就睡不着，越想睡越精神。很多人睡眠不好，这是改善睡眠很好的方法。不要总吃安眠药，对身体不好。不要总想睡不着怎么办，明天工作怎么办，越有睡不着的心，就越着急，越紧张，就越睡不着。你不要把它当回事，睡不着也很正常，这也是修行

的机会。

睡觉时能保持三门清净，睡觉也是持戒；睡觉时能一心一意祈祷，睡觉也是禅定。很多时候虽然睡着了，但总做一些没有用的梦；有时候做一些好梦就高兴，有时候做一些恶梦或不好的梦，就在那边哭。这说明你睡觉的时候没有专心睡觉，心没有定下来，所以就散乱。

若是你睡觉之前心能静下来、定下来，就不会做梦了，这也是一种禅定、静虑度。有时候睡不着，心里特别厌烦、着急，如果能观想或持咒，就是安忍度；睡觉也是一种修行，满怀喜悦地想：我现在可以躺着修行、入定了，可以和佛、上师合二为一了，这样欢喜地睡觉，就是精进度；这样睡觉，梦境也是大光明，处在一种喜悦、智慧的状态，就是智慧度；这种功德和善根也可以回向给众生，是法布施，这就是布施度。这样，睡觉也可以具足六度。

其他的行住坐卧都一样，都可以具足六波罗蜜多。这才是真正的发菩提心、行菩萨道。“我今天做布施，拿很多东西分给大家。”以为这是布施度。“我今天要受持好多戒律，别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。”认为这是持戒度。“今天别人说我了，我不高兴了；别人骂我了，我伤心了。但是，我并没有以牙还牙，我修忍辱了，要不然我应该说他几句。”认为自己修忍辱了。已经动心了，已经生起嗔恨心了，这叫忍辱啊？

然后就是外散和内收。这些过患都没有去掉，就开始在那里打坐。有时候心走了、外散了，有时候内收、昏沉、打

瞌睡了，还认为这是禅定："我上座了，我修禅定了"。走马观花、蜻蜓点水般地听一听、看一看，明白了几句佛法，就拿来评说别人，认为自己有智慧了，可以指责别人了。这哪是智慧呀？

精进也是，都是装模作样地修行，其实心里一点欢喜、喜悦之心都没有。但是要在大家面前装修行人，于是勉强地做，当成任务念："是不是该上课了，今天的任务得完成啊！"上课也高兴不起来，但是没办法，就这样进大殿了，勉强地跟着念，当成任务念。打引磬了，要上座了，也不是很愿意。这就是现在很多人所谓的精进：勉强！很多人在表面上念了很多经，念了很多咒，也磕了很多头，把头都磕破了，认为这就是精进。这样修六波罗蜜多是不会成就的。你念了这么多年的佛，修了这么多年的法，到了关键的时候，到了临终面对死亡的时候，你会大失所望的。所以不要欺骗自己。

布施是有施舍心，没有贪恋；持戒是三门清净；安忍是心如如不动，无论面对何种顺境、逆境都能心平气和、心甘情愿地接受、面对；精进是特别欢喜、特别喜悦，期盼着上课，期盼着上座，期盼着感受那种喜悦；禅定，禅是专注，定是不散乱；智慧是无我、空性的智慧，能对治烦恼、对治习气。佛说，除了无我、空性的智慧，其他的都是知识，不是智慧。

希望大家要明白这些道理，这是我们闻法、修法的时候，应该具足的六波罗蜜多。

三、依止其他威仪。我们应该带着恭敬之心来闻法、修法。如《毗奈耶经》中说："不敬勿说法，无病而覆头，持伞杖兵器，缠头者勿说。"没有恭敬心的人，不能给其讲法。没有病却戴着帽子、蒙着头、用布缠着头，还有打伞、持手杖与兵器，这些都是不恭敬的行为，不能给这样的人讲法。在外面听法时，如果下雨了或阳光太强烈等，经过上师的允许可以打伞。倘若实在有病，经过上师的允许，可以拿手杖，一般的人都不允许拿。

经中是拿这些来做比喻，其实还有其他不恭敬的行为。如说法者坐着不许给站着的人讲法，说法者坐着不能给躺着的人讲法，说法者在路边不能给路中间的人讲法。如果有特殊情况，就要做特殊处理。所以时刻都要注意自己的威仪，不能有丝毫不恭敬的行为。否则就是对法、对三宝的不恭敬，这样也会给自己带来不好的果报。

又如《本生传》中云："坐于极下地，当具温顺仪，以喜眼视师，如饮语甘露，当专心闻法。""坐于极下地"，就是坐在最低处。说法者必须要坐在高处，闻法者必须要坐在低处，就像我讲法要坐在法座上一样。这不是显示我的功德与威仪，而是对法的一种恭敬。因为我要讲法、传法，我一定要恭敬佛法、恭敬佛经，所以，我一定要坐在前面，坐在高处。

法座不是为我个人设的，而是为所讲的法设的，显现法的威仪，是对法的恭敬与尊重。你们坐在下面，坐在低处，这也不是对我个人的恭敬，而是对法的恭敬。因为法是从恭

敬心中求来的，是从恭敬心中得来的。

这些道理都要明白。“因为他是师父，是上师，所以要坐在上面，坐在高处，而我只是一般的凡夫，是弟子，所以要坐在低处。”这种想法也可以，也算是对上师、对善知识的一种恭敬。但是我们闻法、讲法的时候，不是因为这个，而是要恭敬法，才必须要这样做的。

现在有些人说：“我不用法座，我可以坐在地下讲，我也可以坐在后面讲。”意思是自己很谦虚。这种人不懂佛理，这是对法的不恭敬。可能他不精通佛理，所以特意装有修行，特意装谦虚，这本身就是一种装模作样，也是一种傲慢。一切依法、顺其自然、随缘，那才是真正的明理。特意做什么都是假装，都是违反真理，违反诸法的实相，都是不如法的。

“当具温顺仪”，应该恭恭敬敬，尤其是经过上师三宝所在地的时候，一定要弯着腰、低着头走，不能昂首挺胸像平时那样走，这是对上师三宝的不敬。

“以喜眼视师”，看着上师善知识的脸，心里满怀喜悦，脸上充满笑容，恭敬谛听，才是如法的。不要像在狗的面前放草一样无动于衷，面无表情，这是不恭敬的行为。

“如饮语甘露”，听闻佛法如喝甘露一般。我们这里也有这样的人，面带笑容，边听边点头，表示认同，这是如法的。有些人装，也这样做，这是不如法的。真正在下面用心谛听，心里真有感觉的人才是如法的，这样才能得到“当专心闻法”法益。

我们经常说这个不允许，那个不允许。实际上不是佛、菩萨、上师善知识们需要这样的行为或者态度，也不是拿这些来控制你、约束你，而是让你清净，让你功德、福德和善根圆满的一种方法，能直接对治你的烦恼，对治你的习气。这样你的傲慢心、嫉妒心、贪心、嗔恨心就生不起来了，这也是一种保护你的方法。如果你认为这些戒律是控制你、约束你，这就和一般的法律、法规没有区别了。佛讲戒律是为了使你的身口意清净，是让你断除烦恼、脱离痛苦的一种方法。

你是不是在学佛修行，就看你的心态，看你怎样去理解，如何去接受。如果你没有看明白，认为这样的状态不对，那就没有意义了，你不是在学佛，也不是在修行。

闻法的方式我们讲了四天。四天的时间够长的了，内容也够详细的了。我们看《大圆满前行引导文》，还有我们的《百日共修》开示里，都没有讲这么详细，也没有讲过这么长时间。

我们从明天开始学修共同外加行、不共同内加行以及特加行和正行。这个过程中不要忘记闻法的方式，把这些铭记在心里，好好地运用起来，融入每天、每小时、每分钟里，这样才能成就，才会受益。

佛或上师只能教给你解脱的方法，不能直接像抛石头一样把你抛到西方极乐世界，不可能有这样的事情。该讲的我反复、仔细地给大家讲了，应该怎样闻法、修法，应该保持什么样的心态与行为。若是你自己不依教奉行，即使学修了

一百天，也不会有任何成就，不会有任何进步。这个时候不要埋怨我，我已经全力以赴了，已经尽心尽力了。正常来讲，每天晚上我们用一个多小时讲解就行了，但是我却在四天当中，每天用两个多小时，甚至有时候用近三个小时来给大家讲解闻法方式。因为这个很重要啊！虽然我用心良苦，但是如果你们不照做，我也没办法。

我们的闻法方式到此圆满结束。将讲法的功德，闻法的功德以及所有的功德，回向给法界一切父母众生，愿一切父母众生早遇佛法，早证菩提，获得最究竟的大圆满境界！

思考题：

1、修法时若不依止《华严经》中说的四想，能得到法益吗？

2、吃饭时怎样具足六度？

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

01
暇满难得

学修目的

恶趣众生如大地土，人道众生如白日星。因累生累世积累的善根福德，才有了今生幸得宝贵人身的机会。而远离了八种无闲暇、具足了十种圆满的人身才是暇满人身，它是解脱成佛唯一的条件与机缘，这是人身特有的价值，它胜过了如意宝。然而，如果我们不珍惜这一珍宝般的人身，不抓紧时间精进修学，在没有解脱之前，死亡来临，恶业牵引，就会不可避免地堕入恶趣，那时就再也没有解脱的机会了。学修此法的目的，就是为了让自己的相续变成暇满。

主要观修内容

1、八种闲暇，十种圆满，断缘心八无暇，暂生缘八无暇。

2、从因、喻、数的角度来思维人身难得。

3、什么叫珍惜人身？怎样去珍惜人身？

修持效果

真正认识到、了解到、体悟到、懂得了暇满的人身是解脱成佛唯一的机缘与条件，发自内心地珍惜所得到的人身，进而精进修行，就如同一生中从未睡眠过的金厄瓦格西。

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

暇满难得（第一讲）

摘要

1. 释迦牟尼佛教法概述；
2. 九乘次第的教法；
3、三条解脱成就之道；
4、选择捷径道，从四外加行基础开始学修

世间的成、住、坏、空四期称为一个劫。劫有暗劫和明劫，没有佛法光明的劫称为暗劫，有佛法光明的劫称为明劫。暗劫和明劫轮流出现，出现暗劫的几率大、时间长；出现明劫的几率小、时间短。如果我们遇到了暗劫，就没有佛法的光明，因为佛不出世，就没有佛转法轮，也就没有佛的教法。但是我们有福报，遇到了光明劫。

我们投生的这个劫是光明劫，也叫贤劫。在此劫形成之前，整个三千大千世界是一片海洋，大海里长出了千朵千瓣

莲花，非常殊胜、庄严。天界的那些众生，尤其是净居天的天人知道了这个情况以后，以神通观察，知晓了在此劫中将有一千尊佛陀出世，他们不禁感叹地说："如今的此劫可谓是贤妙之劫。"于是便将此劫取名为贤劫。

贤劫千佛已经有四尊佛出世了。前三尊佛都已经在印度金刚座上示现成佛、广转法轮，现在他们的教法也都已经隐没了，第四尊佛是我们的佛祖释迦牟尼佛。释迦牟尼佛在三大阿僧祇劫中积累资粮、消除业障，最后在印度金刚座菩提树下成道。释迦牟尼佛成道以后，连续转了三次法轮，分别为：四谛法轮、无相法轮、分别法轮。这是大家公认的三转法轮。很多佛经里只记载了三转法轮，没有提到四转法轮，只有极少数佛经里提到四转法轮。佛当时传法的时候，公开弘扬的是三转法轮的佛法，事实上佛还转了第四次法轮，弘扬密宗金刚乘的佛法，只是非常保密，没有公开弘扬而已。当时，佛身边的很多众生都是小乘根基，佛初转四谛法轮——苦集灭道，是小乘佛法；中转无相法轮，是大乘佛法。"无相"主要是指无我、空性。佛当时转无相法轮，讲四大皆空，万法皆空，远离八边戏论的大空性的时候，很多小罗汉都无法接受，甚至吐血而亡。那时的众生连显宗的大乘教义都接受不了，更不要说接受密宗了。所以，佛当时没有公开传密法，很多经书里也仅记载了三转法轮。

当时在印度，为了度化不同根基的众生，佛讲了无量无边的法门，弘扬的面也非常广。当时佛教在印度非常兴盛，后来佛法传到了天界，又传到了龙界。很多法门都被迎请到

天界或者龙界去了，留在人间的很少。再后来，佛教传入了汉地和藏区，就形成了现在的汉传佛教和藏传佛教。

藏传佛教有宁玛派（红教）、格鲁派（黄教）、萨迦派（花教）、噶举派（白教）等八大派。每一个教派都有自己的优点，都有自己的传承，都有自己最终成就的窍诀。

藏传佛教里佛的教法非常完善，无论小乘大乘，显宗密宗，每个教派都有各自的法脉与传承，而且从来没有间断过，没有被污染过，都非常清净、完整。各派都不缺乏最终开悟或成就的秘诀。但是，我们旧译宁玛派更为殊胜，无论是佛的教言、传承，还是窍诀，可以说都超越了其他教派。宁玛派有自己的特点，荣索班智达专门写过一本书，主要阐述了宁玛派与其他传承、其他教派不同的六大特点。因为只有旧译宁玛派有即身成佛的方法——大圆满法，其他任何一个教派都没有即身成佛、虹身成就的方法，这也是旧译宁玛派最大的特点。旧译宁玛派的传承源流中出现了无数成就者，他们大部分都是通过修习大圆满法而虹身成就的。

佛讲了无量的法门，这些法都集中在旧译宁玛派九乘次第的教法里。九乘佛法是指：显教三乘、密教外三乘、密教内三乘。

首先，显教三乘，也称为“集聚招引外三乘”，分为声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。修持声闻乘，最后能证得阿罗汉的果位；修持缘觉乘，最后能证得独觉佛的果位；修持菩萨乘，最终能证得一地到十地菩萨的果位。显宗根基的修行人先修显宗，提高修行层次，最后还要进入密乘。关于进入密

乘有两种说法：一种说法是到一地菩萨的时候开始进入密乘，另一种说法是到八地菩萨的时候才开始进入密乘。但无论是哪种情况，最终都要进入密乘，才能成就佛果。

其次，密教外三乘，也称为“苦行明觉内三乘”，分为事部、行部、瑜伽部。以上三乘都属于外密。现在修这些法的人非常少，以前佛在印度刚开始弘扬密法的时候，修密教外三乘的人较多，后来学修的人就越来越少了。

再次，密教内三乘，也称为“甚深随转方便密三乘”，分别为玛哈瑜伽（大瑜伽）、阿努瑜伽（随类瑜伽）、阿底瑜伽（最极瑜伽、无上瑜伽）。“玛哈”、“阿努”、“阿底”都是梵音。“玛哈”是大的意思，“阿努”是随类的意思，“阿底”是最极、无上的意思。阿底瑜伽又称为光明大圆满法。这三部属于内密。

九乘佛法都是圆满福慧资粮的方法，都是解脱成佛的方法。我们要解脱成佛，就要靠九乘佛法，除此之外没有别的选择，没有别的方法。有钱有权也不能使我们从烦恼痛苦中解脱。

但现在的人都是颠倒的，每天为了赚钱、争权而奔波忙碌。赚不到钱，争不到权，就烦恼痛苦。即使最后发财了、有权了，依旧烦恼痛苦，甚至烦恼痛苦更大了。你们现在结婚、生孩子、赚钱，都像是扔石头砸自己的头。不懂事的孩子玩耍时，觉得有趣，把石头扔到天上去了，掉下来却砸中了自己的头，这个时候才知道疼，才知道哭，但是晚了！佛讲过，追求世间的福报，拥有世间的福报，这些都不是让你

真正脱离烦恼、痛苦的方法，都不是让你幸福快乐的方法。九乘佛法都是解脱烦恼与痛苦，获得永恒的快乐与幸福的唯一方法，除此之外，没有别的方法。若是你真想脱离烦恼、痛苦，真想获得幸福快乐，唯有修持九乘佛法。

我们都是想解脱成佛的人，就要学修九乘佛法，但不是九乘佛法都要学会，都要精通，都要修成，都要圆满。

九乘佛法按成就的快慢，可分为三条道：远道、近道、捷径道。这三条道都是通向彼岸、通向佛果的大道，我们应该根据自己的根基和意乐进行选择。我们可以用火车、飞机和火箭三种交通工具来做比喻。

显教三乘（声闻乘、缘觉乘、菩萨乘）都属于远道。若是我们选择了远道，就相当于选择坐火车，成就的时间很漫长，数劫才能圆满成佛。比如我等大师释迦牟尼佛在三大阿僧祇劫中积累资粮、消除业障，最后才成道，非常不容易。

密教外三乘的事部、行部、瑜伽部和密教内三乘之玛哈瑜伽和阿努瑜伽都属于近道。若是你选择近道，就相当于选择了坐飞机，需要如法修行五世、七世或十六世才能成就，才能获得双运金刚持的果位——佛果。若是内密玛哈瑜伽和阿努瑜伽修得好，在临终中阴或法性中阴的时候就能成就，这是一生一世成就的，是最快的方法了，但是需要通过苦行，勤奋努力地修行，非常不容易，危险性也特别大。

密教内三乘之阿底瑜伽（最极瑜伽、无上瑜伽）即光明大圆满法，是捷径道。若是你选择了捷径道，就相当于选择了坐火箭，上等根性之人即刻成佛，中等根性之人即身成

佛，下等根性之人七世之内也可成佛。阿底瑜伽是九乘之巅，是最方便、最快速、最直接的路。它能直指人心，直指心性，立地成佛。直指心性就是直接指出心的性，万法抉择为心，心抉择为空，空抉择为光明。

现在在座的大部分人都没有选择远道和近道，而是选择了捷径道，选择了学修光明大圆满法。光明大圆满法一共有六十四万续（显宗是经，密宗是续，都是佛讲的法），分为三部：心部、界部、窍诀部。我们现在要学修的是窍诀部。

窍诀部又可以分为四类：外类、内类、密类和无上极密类。无上极密类一共有十八续，分为两类：广大班智达类和甚深古萨里类。广大班智达类是龙钦巴尊者的《龙钦七宝藏》。甚深古萨里类有四心滴，分为母心滴和子心滴。莲花生大士的《空行心滴》和布玛莫扎的《秘密心滴》属于母心滴；子心滴也有《空行心滴》和《上师心滴》，《空行心滴》和《上师心滴》的心髓是《甚深心滴》。四心滴的精髓都总集在大圆满龙钦心髓里。

广大班智达类的教法——龙钦巴尊者的《龙钦七宝藏》以理论为主，理论多，逻辑多，分析多，涉及面广，学修这类教法需要广闻博学。

甚深古萨里类的教法以窍诀为主。“古萨里”是乞丐修行者、简单的意思. 因为我们没有那么多时间学修广大班智达类的教法，我们选择最简单、最容易的修行方法，就是甚深古萨里类四心滴的精髓——大圆满龙钦心髓。它分为加行和正行两部分，加行包括共同四外加行、不共同五内加行以

及三特加行。

学修共同四外加行的主要目的是生起出离心。出离心是断除对世间的贪着，日日夜夜求解脱。对世间的贪着是六道轮回的根，是一切烦恼、痛苦的来源。

现在一说修出离心，很多人就以为家、财产、地位、名气等都不能有了，这不是出离心，佛没这样要求我们。我们可以有家，可以有财产、地位、名气等世间的福报，但是不可以对这些世间福报有丝毫的贪着。有贪着就有轮回，有轮回就有痛苦。

大家要听清楚：贪着是一种障碍，它会障碍你成就的！你成家、生孩子、工作、赚钱等，都是为了快乐，为了幸福。这是你最终的愿望与追求的目标，但是你并没有因此得到快乐与幸福。若是你想实现愿望、达成目标，首先要断掉贪着，这样快乐和幸福就自然围绕你。不要追求快乐、追求幸福，当你无所求的时候，你才无所不有。

佛没说什么也不能有，佛说了不能有贪着，因为有贪着就有轮回。我们看《十二缘起》里讲“生”是因“贪”而来的，没有“贪”就没有“生”。因贪心、业力而来的就是轮回，因慈悲、愿力而来的就是涅槃。“轮回”和“涅槃”都是形容词，轮回形容烦恼和痛苦，涅槃形容快乐和幸福。灭尽了烦恼，灭尽了痛苦，这叫寂灭；脱离了烦恼，脱离了痛苦，这叫涅槃。

我们要摆脱轮回、趋入涅槃，不是从这个地方搬到另外一个地方。是轮回还是涅槃，主要看心态。如果是因贪心而

转生来的，就是被业力牵引而来的，就是不自由的，就是轮回。佛菩萨也在我们当中，但他们是以悲心而来的，是为度化众生而来的，是以愿力而来的，他们不在轮回中。《普贤行愿品》云：“犹如莲花不著水，亦如日月不住空。”虽然莲花是水里长出来的，但是它不受水的染污；虽然日月在虚空，但是它不耽著于虚空。同样，佛菩萨也在人间，但是他们不可能被轮回染污，不可能被凡夫染污。因为他们的心是了了分明、如如不动的。心里没有任何障碍，对一切法都通达无碍，没有一点疑惑与迷茫，心里非常清净，非常明了，所以叫“了了分明”。没有被轮回染污，没有被凡夫动摇，所以叫“如如不动”。

若是心清净，处处都是净土；若是心不清净，处处都是尘土。你的师父法力特别强，你的上师加持力特别强，他们像抛石头般地把你抛到了极乐世界，但是你睁开眼睛一看，还是在乱七八糟的地方，这都是你的心不清净的缘故。心不清净，到哪都不清净；心清净了，到哪都清净。佛菩萨为了度化众生来到了人世间，他们虽然在尘土当中，但因为心净，所以土也净，到处都是清净的。所以说轮回和涅槃，净土和尘土就是一念之间。念转不过来就是轮回，就是尘土；念转过来了，就是涅槃，就是净土。一个是烦恼的、痛苦的，一个是快乐的、幸福的。

大家要明白出离心的真正含义。我们要断除对世间的贪着，但是可以不影响正常的生活与工作。有些人怀疑：“生活的同时还要断掉贪着，可能吗？”有方法就能，共同四外

加行就是方法。

四外加行修好了，懂得了人身难得、寿命无常，深信了六道轮回、三世因果，对世间的贪着自然就消失了。贪着和烦恼的起因是无明——没有明白诸法的真理与实相。

贪着、烦恼是庸人自扰。不执着不烦恼，一样可以生活、工作，而且生活会更幸福，工作会更圆满。这是能福德圆满、智慧圆满的一种方法，也是一种快乐的活法。你可以生活，但是不要痛苦地活，应该快乐地活。佛法是种快乐的活法，我们修持佛法就可以开心快乐地生活、工作，从生活、工作当中摆脱烦恼与痛苦。

我们要断除对世间的贪着，要从六道轮回中解脱，要生起出离心，就要通过正确的方法，就要学修共同四外加行，最后才能实现。对人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这些道理，有甚深的体会并生起定解时，才能断除贪着，生起真实无伪的出离心。你们现在的状态是：茶余饭后，闲着没事做了，才学佛修行，偶尔参加共修，平时根本不学修。烦恼、习气是无始劫以来的串习，哪有这么容易就断掉的？要经过修炼、磨炼，最后才能成功！你可以上班、工作，但是要时刻提起正念。

其实你不需要明白太多佛理，佛讲的每一句话都是窍诀，都能让你脱离烦恼、脱离痛苦。比如：诸恶莫作，众善奉行。就这么简简单单的两句偈诵，却涵盖了很多内容。我们要时刻提醒自己、观察自己、改变自己、纠正自己，这就是修行；无论是在生活中，还是在工作中，大家都要一点一

滴去做，这就是修行。

思考题：

1、修无想禅定，一定会投生到长寿天吗？

2、什么是常见？什么是断见？有邪见会毁坏怎样的善根?

暇满难得（第二讲）

摘要

1、三种人身简述；

2、什么是暇满人身；

3、八无暇处之地狱处、饿鬼处、旁生处。

要断除对世间的贪着，生起真实无伪的出离心，只有依靠学修四外加行。你可以有世间的福报，但是不可以贪着。若是对世间有贪着，就要六道轮回，就要感受无穷无尽的痛苦；若是对世间没有贪着，世间的福报也是弘法利生的一种工具和方便。

“为自己不求世间福报，为众生要求世间福报。”求和求不一样，为自己求和为众生求不一样。为自己求是有贪着的，是不清净的，这里面有分别。求和不求，肯定不是一体的，求就是求，不求就是不求。为众生求是没有贪着的，是

清净的。这个时候求而不求，不求而求，是一体的，没有分别。所以我们可以有世间的这些福报，但是不可以贪，不可以有贪心、贪着。

修出离心就是要断除对世间的贪着、贪恋，日日夜夜求解脱。解脱是从痛苦中解脱，从烦恼中解脱。解脱不是要逃避现实，不是要离开人间，而是身在人间但没有烦恼，没有痛苦。

《三主要道论》里讲的出离心的标准，是对世间没有贪着，日日夜夜求解脱。今天为什么又强调这个呢？因为很多人都理解错了，包括很多藏民都理解错了。他们认为，既然不能有世间的福报，那就应该把现在拥有的一切全部放弃。实际上这是逃避心。我一说日日夜夜求解脱，很多人就认为要离开红尘，依止寺院或者其他寂静处。

我们是要依止寂静处，刚开始的时候需要依止外在的寂静处。当我们修到一定层次的时候，处处都是寂静处。除了外在的寂静处，我们最好依止内在的寂静处——心里没有贪着，没有杂念。寺院等外在的寂静处，虽然对境少，外在的违缘、障碍少，但是如果我们内心不清净，没有正知正见，就跟在红尘中一样了，很难清净，很难解脱。

出离心有两个要点：一是断除对世间的贪着、贪恋；二是求解脱，就是希望从烦恼、痛苦中解脱。我们希求在人间没有痛苦，没有烦恼，这叫求解脱。我们作为凡夫是逃不了，躲不掉这些烦恼和痛苦的。但我们可以有智慧、有定力，这样不管在哪里都没有烦恼和痛苦，都是快乐幸福的。

那么怎样才能达到这样一个目的，实现这样的一个愿望呢？就要靠学修共同四外加行。为什么说是共同呢？因为这是小乘大乘，显宗密宗都必须要学要修，而且都要学会修成的内容。

学修共同四外加行也是有程序、有次第的。首先要学修暇满难得，要懂得珍惜人身。如今无论是行善还是造恶，主动权都掌握在自己的手中，如颂云："此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚，此身一切善恶之奴仆。"得人身不容易，如果能好好地珍惜它、利用它，把它用在正道上，它就是到达彼岸的航船。否则，它就是轮回的坠石，会把你沉入到恶道、轮回里，永远不能解脱。堕落恶趣，尤其是下地狱特别容易，但是得人身却特别难。有的人说："不是说众生都有佛性，都可以成佛吗？那么众生都成佛了，轮回不就空了吗？众生没有了，轮回不就结束了吗？"

以前在喇荣的时候，我们经常辩论这个问题。那时，我觉得这是很难解决的一个问题。我们通过各种逻辑也分析过、推理过，到最后也没有一个明确的结论。但是，现在看起来不难，太简单了！轮回是无始无终的。虽然众生都有佛性，都可以成佛，但是没有都成佛的时候。因为虚空无边，众生无边，众生太多了。那这么多的众生都在哪里呢？大部分众生都在地狱里。现在我一讲因果，一讲不许杀生，不许这样那样，否则就会下地狱，很多人都不相信。"下地狱有那么容易，那么快吗？简单的一个行为或者一个念头就下地狱了啊？"是，下地狱太容易了！我们的一举一动，包括每

一个起心动念，都可能是下地狱的因。

佛在经中讲过，地狱的众生犹如整个大地的微尘，天界和人间的众生犹如指甲上的微尘。指甲上几乎没有微尘，如果把指甲上的微尘放在大地的尘土里，然后让你去找，根本找不到。同样，虽然现在整个世界大约有六十多亿人口，但是把所有的人放入地狱的众生里，然后让你去找任何一个人，你找一百年、一千年甚至一万年，恐怕也找不到！相对而言，可以说人根本不存在！人与地狱众生的数目相比，差距太大了！

为什么人这么少，地狱众生那么多呢？就是因为下地狱太容易，得人身太难了！《涅槃经》等佛经中也以“光壁撒豆，颗粒难留”来比喻人身难得，得人身就像往特别光滑的墙上撒豆子一样，没有一粒豆子能停留在墙上。同样，在六道轮回的过程中，如果我们不珍惜，把握不住这次得人身的机会，没有好好地利用它的话，一旦失去了、错过了，就再也没有得人身的机会了，再也没有这个福报了！一失人身，千劫难逢啊！有些人会说：“得不到就得不到吧，人身也是一种苦。”是，人身也是不净的、无常的、虚假的东西，没有什么可执着的，也没有什么可留恋的。但是，得人身是解脱成佛唯一的机会，这是我们要好好珍惜，好好把握的。

佛在经中讲过，人身比天人还殊胜。从世间的角度来看，天堂多好，天人的福报多大啊！天人都有神通、神变等这些世间的福报，我们与天人相比，是有天壤之别的。天人一天、一小时，甚至一刹那享受的物质或者其他福报，我们

一生都享受不到，即使是人类中最有福报的人，也不能与他们相比。那为什么佛还说人身比天人还殊胜呢？这是因为，从出世间的角度来看，人能学佛修行，能解脱成佛，而天界的众生则不能，所以说人比天人更有福报。

天界的众生福报太大了，他们只顾享受福报，根本无法生起出离心。他们每天吃喝玩乐、散乱放逸，即使遇到了佛法也精进不起来。现在生活在大城市里的人也一样，他们富有，条件优越，暂时感觉不到那些粗大的痛苦，所以学佛修行很难精进起来。

我们很难意识到，很难觉察到行苦和变苦等痛苦。行苦就是六道轮回，因为它是无常的、虚假的。其本性就是一种苦，要么是苦的因，要么是苦的果，都离不开痛苦。但是，除了有修行的人之外，一般人很难觉察到这些痛苦。因为无始劫以来，我们在六道轮回里已经适应了，苦惯了，所以感觉不到。变苦是万事万物都在刹那刹那当中变，随时随地都在变化，但是我们也觉察不到。这些是人道众生三大根本苦里的行苦和变苦，另外还有苦苦，以及生老病死苦等八支分苦。

生苦。我们从母胎中出生时，都经历过，感受过，只不过现在都忘记了。同样，我们都感受过病苦，但是病好了以后也忘记了。当病魔缠身的时候，我们心里会想：“有病了，多难受、多痛苦啊！我现在什么也不求，只求病快点好。若是没有病，多快乐、多幸福啊！有钱没钱无所谓，有权没权无所谓，吃什么穿什么都无所谓，只要病好了就

行。”等到病真的好了，就忘了这些痛苦了，想法又多了，会想：“如果我有钱了，有了一百万；如果我有权了，能指挥成千上万的人，那个时候，我多幸福、多快乐啊！”刚才希望病能好，这是你追求的一种快乐和幸福。现在病真的好了，但是你又开始想东想西了，这时快乐和幸福又离开了，没有了。有的人家里条件好，身体暂时没有什么病，也很年轻，死亡还没有降临，就觉察不到痛苦，认识不到痛苦，所以生不起出离心。

天界众生只有在出现死亡的征兆时，才知道快要死了，之前连得病的可能性都没有。他们世间的福报太大了,什么也不缺，想要什么就有什么，想干什么就干什么。所以每天都这样放逸、散乱，根本生不起出离心。没有出离心，就无法受持别解脱戒，所以没有解脱的机会。

佛在经中讲过，只有人间的三大洲——东胜身洲、南瞻部洲、西牛货洲的男众和女众，才是别解脱戒的戒器。北俱卢洲的众生和天人差不多，他们太富有了，条件太好了，整天吃喝玩乐，放逸散乱，根本生不起出离心，也不能成为别解脱戒的戒器。因此佛才说，人身比天界的天人还殊胜。人身是解脱成佛唯一的条件与机缘，若是我们错过了，就再也没有解脱成佛的机会了。对于一个真正渴望解脱成佛的人来说，这是件大事，是头等大事！这是千载难逢的机会，大家不能错过啊！

人身有三种：普通的人身、特别的人身和暇满的人身。

有的人不仅没有法福——没有学佛的根基、修行的缘

分，连世间一般的福报——钱财、权力、势力、名誉、神通等都没有，这是普通的人身；有的人虽然没有学佛修行，但是财富圆满、权势显赫、名满天下、神通广大，这是特别的人身。这两种人都没有学佛修行的机缘，都是浪费人身、虚度光阴。暇满的人身也就是珍宝般的人身。如意宝能满我们的愿，能赐予我们世间的福报。暇满的人身就如同如意宝，能赐予我们究竟的利益——解脱成佛的福报，这是珍宝般的人身。

我们学修暇满难得就是要断除浪费人身、虚度光阴这种想法和行为，成为暇满的人身。就是思维得人身的因缘，思维各种难得的比喻，思维数目差别，通过这些方法而修人身难得。我们学修暇满难得，最终要达到的目的和效果是：真心实意地想利用已经得到的人身，去承办自他解脱成佛的究竟利益，然后认真地、精进地去做、去落实。真正懂得了暇满的人身是解脱成佛唯一的机缘和条件，发自内心地珍惜人身，精进学佛修行，争取早日解脱成佛，如同一生中从未睡眠过的金厄瓦格西一样。

得人身不容易，在这些不同的人身里，唯有暇满的人身才具有解脱成佛的机会。有了暇满的人身，才能真正地学佛修行，最后才能成就。什么是暇满的人身？远离八种无闲暇处，具足十种圆满的人身是暇满的人身。处于八种无闲暇处的众生根本没有学佛修行的机会，根本不具备学佛修行的条件。

八无暇处。如云："地狱饿鬼及旁生，边鄙地及长寿

天，邪见不遇佛出世，喑哑此等八无暇。”

一、地狱： 地狱有八热地狱和八寒地狱。在八热地狱里，到处都是燃烧着的红红的铁板，到处都是炙热的火焰；水是炽热的铁汁，山是燃烧的铁山。一般的众生，比如我们人类，一到那个环境中立即会被烧焦而死，刹那也无法生存。地狱的众生，身体特别庞大, 又瘦又黑，皮肤像婴儿的皮肤一样，又嫩又薄，承受力特别弱，他们除了要忍受狱火的煎熬外，还要承受狱卒们打、砍、割等痛苦，但因业力却死不了。

地狱众生要承受的痛苦，不是几天、几年，而是上百年、上千年。复活地狱的众生，彼此一见面就像见到杀父仇人一样，互相生起嗔恨心。因业力所感，天空中自然幻化出各种兵器，然后互相残杀。他们死了之后，天上会传来一种声音：“愿你们复活”，他们立即就复活了，接着又继续相互残杀，然后又都死亡，这时空中再次出现“愿你们复活”的声音，他们又都复活了。一切都是因自己的业力所现，因业力所感。所以，地狱里的众生根本不会死亡，业力穷尽的时候才会真正死亡。

业力不可思议，你们可能想象不到，可能会不相信。其实，我们在人间也能观察到类似的现象，比如说厕所里的那些小含生，若是人在那种环境下，仅仅几分钟也无法能够生存，很快会死掉。但是那些众生却死不了，要不停地感受痛苦。为什么它们会出生在那样的环境里，不停地感受那样的果报呢？这也是自己的业力，业力现前的时候就是这样。

地狱的众生也是如此。虽然环境特别恶劣，痛苦非常难以忍受，但他们在业力穷尽之前是不会死的，要一直不停地感受极大难忍的痛苦，白天不歇，晚上不眠，一刹那的间歇都没有。地狱里连佛、法、僧三宝的名字都听不到，根本没有机会思维或者学佛修行。

八寒地狱到处都是风雪交加，冰天雪地，我们这些南瞻部洲的众生到了那里，一刹那都无法生存，立即就会被冻死。八寒地狱的众生在严寒里感受着难以言喻的痛苦，身上起泡，被冻裂成八瓣、十六瓣、三十二瓣，裂开的地方流脓、流血，因业力所感，还被那些长着铁嘴的众生咬、啄。所以他们也没有学佛修行的机会。

八热地狱、八寒地狱都是真实存在的，那里的众生所感受的痛苦，只能是大概地形容、描绘，除非亲自感受，否则没有办法真正形容、描绘。也许有人不相信，但是看看人类所感受的痛苦也能略知一二。虽然每个人都有生老病死苦，但都不一样。有的人活着的时候特别艰难，简直生不如死，有的人死的时候特别难，死还死不了。现在的医院就像地狱一样，好多病人躺在病床上，虽然根本没有活的希望，但是却死不了，病了一年、两年、三年，甚至十几年还没有死，就这样日复一日、年复一年地感受着病痛的折磨。有的人生病后，很快就能痊愈；有的人病魔一缠身，就是一生一世的事。死也是，有的死得那么轻松，走得那么快；有的要死却那么难。这都是因业力所感。还有畜生道的众生所感受的痛苦也有类似之处。这样观察、思维后，我们很容易就能明

白，很容易就能感受得到。

刚才讲地狱的痛苦的时候，你们虽然嘴上没有说什么，但心里可能嘀咕：“能有这么严重吗？是不是佛和上师在吓唬我们，为了让我们精进修行，让我们生起出离心讲的方便语啊？不可能，哪有冰天雪地？哪有到处燃烧的铁地、铁山，炽热的铁汁？那都是谁建的啊？那么多铁都是从哪里弄来的啊？那么大的火是谁烧的，谁在那边工作啊？那是多大的工程啊？谁在给他们发工资啊？”有些人的脑子里只想这些。

佛在经中讲的，不用安排人来做这些，那是众生自己的业力感召现前的。有这样的业就有这样的果，都是自然形成的，都是因业力所现，因业力所感。

人间有很多生不如死，活得特别艰难的众生。比如畜生道的众生，它们所感受的痛苦，我们根本不能忍受。有些人去饭店吃猴子的脑浆，他们把猴子绑在餐桌下面一个固定的地方，餐桌上面只能看到猴子的头顶，然后把猴子头顶的皮割开，用锤子把头骨打碎，把脑浆从中取出来，然后蘸着油吃。他们吃的同时觥筹交错、谈笑风生。几个小时以后，他们吃好了，走了，服务员才把捆着的猴子拉出来，这时猴子还没有死。有些人把活鱼的内脏掏出后，将鱼放进油锅里炸，这时鱼还没死，还在锅里蹦。这还算是轻的，还有好多惨不忍睹的事实。这样观察思维以后，就会觉得地狱的众生要感受那些痛苦也是可以理解的。

你们到饭店，到养殖场看看就能感觉到，畜生和畜生的

命运也不一样。有的畜生没有福报和缘分，我们买牦牛、羊放生的时候，如果没有遇到它们，它们只能被送到屠宰场杀掉，非常悲惨！有的畜生被放生了，保全了生命，比如我们放生的那些牦牛和羊，它们在草原上喝的是矿泉水，吃的是冬虫夏草，没有人伤害它们，特别自在、特别有福报，我们这些人都不如它们有福报！

我们总想逃避，一说地狱、饿鬼等恶道的痛苦，都不愿意听。大家不要逃避，应该多观想、思维。刚开始观想、思维的时候，也许我们心里会有难受或厌烦的心理，但是这对我们生起出离心，对我们解脱的帮助非常大。若是我们不思维、不观察、不了解这些，心是很难被降伏的。

我们要通过各种方法调伏自心。有时候心里难受，甚至生起了厌烦，这也是调伏自心的一种方法。不能总让心享受、快乐，不要总是惯着它、护着它、哄着它，这样它就会被惯坏，就会越来越不听话，以后可能会做出让你无法想象的事情，会给你带来不可想象的后果。就像有些孩子被父母、爷爷奶奶娇惯、宠爱，结果都不成熟、不懂事，最后都成为社会的败类了。

有些父母特别会培养孩子，有时候让他享受，有时候让他受苦，让他经历各种事情，给他机会磨炼，结果他享受的时候也不会骄傲，受苦的时候也不会怨恨，很稳重，很有定力，有一定的生存能力，能非常好地适应社会。这种人才是真正的人，才是成熟的人！若是一会儿高兴，一会儿伤心，这种人还没有真正进入人道，这种人还没成为真正的人，这

种人就是社会的负担！

心也一样，你磨炼它、训练它，它就会变得非常听话、非常调柔，让它享受，它也不会得意或骄傲；让它受苦，它也不会怨恨或失落，最后让它怎样都行。这时，它才能弘法利生，之前没有资格。

二、饿鬼：有空游饿鬼和隐住饿鬼。隐住饿鬼有外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼。饿鬼主要是日夜不停地感受饥渴的痛苦。它们几百年甚至上千年里连水的名字都听不到，一点点的食物都找不到，饥渴难耐，但是还死不了。所以饿鬼根本没有空闲学佛修行，没有学佛修行的机缘。它们连三宝的名字都听不到。

三、旁生：有海居旁生、散居旁生。这些旁生非常愚昧，总是互相残杀、互相吞食。我们从《动物世界》里就能看到，那些动物的心没有刹那的安宁，吃一口草也要东张西望，时刻处在危险当中，随时都有死亡的可能。它们特别愚痴，给它们念再殊胜的经，给它们念再有加持力的咒语，它们也听不懂。你告诉它们，只要念一句“阿弥陀佛”或者“观音心咒”就能解脱，它们也念不了。它们不懂佛法，根本没有学佛修行的机缘。

以上是三恶趣的现状，三恶趣的众生都没有学佛修行的机缘。

我们现在最起码得到了人身，已经远离了这三种无暇处，但是在我们的阿赖耶识当中，都有堕落恶道的因缘，将来因缘成熟就会堕落到三恶道。所以，我们现在要发誓发

愿：宁可舍弃生命，决不再造堕落恶趣的因缘，不再投生为三恶道的众生。然后实实在在地去做，把这些堕落三恶趣的因缘断除掉。我们现在还是个凡夫，也许还会经常散乱、造业，但这是我们必须要思维、要观察、要做的事情。

这几天我们讲四外加行，讲暇满难得，大家一定要如理如法地思维、观修！这对你们的解脱非常有帮助，可能你们当时不一定能感觉得到。如同一个人生病了到医院治病一样：不管是打针，还是吃药，都需要过几个小时，过几天才能见效。同样，学修四外加行尤其是思维暇满难得，当时不一定能有明显的效果，思维这些也许心更乱、更难受了，但是静下心来，过了一段时间以后，感觉就不一样了。我为什么给大家讲这些？你不是要开心快乐吗？如果不经历痛苦，就感觉不到快乐；如果不经过磨砺，就不能成佛！经历痛苦，这是你获得快乐的一种方法。

大家一定要依教奉行，不要有太多的要求与需求。万缘放下，统统都放下，到时候就会有效果的。你的身口意已经交给上师三宝了，不要考虑自己解脱成佛的事，你只要依教奉行去做，到时候就解脱成佛了。

成佛的道路，你自己无法摸索；解脱的方法，你现在很难掌握。但是，这些上师三宝都有。我们现在学修的四外加行、五内加行、特加行与正行，是从基础到圆满的方法，是让你从一个凡夫成为圣者的过程，你只需要依教奉行！若是你自己独自摸索，会影响效果，最终无法解脱。你放下一切，依教奉行，才是真正的师己摄受。

若是你的心定不下来，总是飘忽不定的，上师想摄受你也没有办法。永不退转的信心，坚定不移的信念就像圆圈，上师的加持就像抓钩。你的信心、信念圆满了，加持的钩子才能把圆圈钩上来。如果你没有圈或者飘忽不定，上师加持的钩子就钩不到你。所以，你要把心定下来，不要着急。学佛修行的事情不是不急，是让你不要太着急。每天都有每天应该学修、思维、观修的内容，你按照课程表的安排，今天该思维、观修哪节内容，就思维、观修那节内容，这个可不能落下。这样循序渐进地去做，到时候就好了，最后就都圆满了。

思考题：

1、除了八无暇处的众生之外，其他众生都有解脱成佛的机缘吗？

2、在暗劫里，是否有独觉佛出现传法？若有独觉佛出现传法，为什么还是暗劫？

暇满难得（第三讲）

摘要

思维八无暇处：

长寿天（位置、环境、托生原因、后果）、边鄙地（与“佛法中土”比较）、持邪见、暗劫、喑哑。

人身非常难得，得到了意义特别巨大。我们依靠这个人身可以解脱，可以成佛，这是人身特有的功德。若是没有得到人身，在其他道里不能学佛修行，也不能解脱成佛，所以要珍惜人身。能利用这个人身学佛修行，解脱成佛，这才是真正的珍惜人身，这才是人身真正的意义！

人身分三种：普通人身、特别人身和暇满人身。人身非常难得，但是我们得到了。我们不能成为普通的人身，也不能成为特别的人身，一定要成为暇满的人身，这样才不会浪费人身，不会虚度光阴。普通的人身，连世间的成就都得不

到，更不用说获得出世间的成就了。这样，这个人身就浪费了，太浪费了！还有一种是特别的人身，它虽然有一些世间的成就，有钱有权，但也是浪费人身、虚度光阴。这也不是人身特有的功德，不是人身真正的价值。

其他道的众生，像天界的众生福报特别大，财富也特别圆满。如财宝天王（多闻天王），他拥有的财产相当于人间所有财产的总和。饿鬼道中的空游饿鬼有的也特别富有，不但财富具足，而且权力也特别大，人间很多人的命运、生命，都掌握在它们手中。还有旁生道的龙王，龙宫里的众生，也是财富具足，有非常大的权力与势力。所以，有财产、有权力，不是人身特有的价值，也不是人身特有的意义。即使是特别的人身，也是浪费人身、虚度光阴，因为没有发挥人身真正的作用，没有得到它真实的利益。那么，什么是人身真正的功德和意义？什么是人身特有的价值呢？承办解脱，成就佛果，这是人身特有的功德、意义和价值，这才是真正的珍惜人身。

珍惜人身，真心地利用人身解脱成佛。不但要有这样的想法，还要有这样的行为；不但要有这样的动机，还要有这样的结果。不浪费人身,去掉浪费人身的思想和行为，真正能够去做珍惜人身的事情，这才是我们今天学修暇满难得的目的，才是我们要达到的最终的结果。否则就白学、白修了。

现在我们要仔细观察自己是不是暇满的人身。若是还没有成为暇满的人身，就没有解脱成佛的机会了，连学佛修行

的机缘都不成熟，条件都不具备，怎么解脱，怎么成佛呢？要想尽办法让自己成为暇满的人身，这样才不会浪费人身。远离八种无闲暇处，获得八种闲暇，具足十种圆满的人身，就是暇满的人身。暇是闲暇，满是具足。十种圆满，是观待自己要具足的五种圆满和观待它缘要具足的五种圆满。

首先，我们要远离八种无闲暇处。第一，地狱处；第二，饿鬼处；第三，旁生处。这三处的众生，根本没有空闲修行。他们所处的环境根本没有佛法，连三宝的名字都听不到。因为他们业力太重了，所感受的痛苦无穷无尽、难以忍受，而且要日夜不停地感受痛苦，根本没有学佛修行的想法与动机，根本生不起学佛修行之心。

观察自相续：我们现在还没有下地狱，所以远离了地狱；没有投生为真正的饿鬼，所以远离了饿鬼道；没有投生为旁生，所以也远离了旁生道。可以说，我们远离了这三种无闲暇处。

昨天给大家讲了，虽然我们目前还没有堕入三恶道，但是在我们的阿赖耶识当中，在我们的相续当中，有堕入恶趣的因，有堕入三恶道的种子。所以我们现在应该下决心，为了生生世世不再堕入恶趣，要想尽办法，抓紧时间，把堕入恶趣的因、种子全部去掉；应该发誓发愿，再也不要堕入恶趣，再也不要堕入这些无闲暇处，这是我们现在要做到的。这些虽然也不容易做到，但是很重要啊！

大家真的要精神集中，深入地思考。虽然我们目前还没有堕入恶趣，也可以说是远离了这三种无闲暇处，但是死亡

无常，生命无常，死期无定，随时都有死亡的可能，随时都有堕入恶趣的可能。现在我们在大殿里，这样站着走，直着坐，但是也许到了明天，就会成为一个头上长角、脚上长爪、爬着走的愚痴、可怜的众生。

我为什么在此处强调这些呢？因为以前我也多次地学修暇满难得，每次思维时都觉得，自己没有堕入地狱，不是饿鬼，不是旁生，也没有投生到长寿天，闲暇都具备了，就这样没有深入地思考，轻松地就过去了。我怕你们也这样。学佛修行就要扎扎实实，深入，再深入，不能这样蜻蜓点水般地思考一下就过去了。

今天讲其他的无暇处。

四、长寿天：三界有欲界、色界、无色界。色界有初禅天、二禅天、三禅天、四禅天。很多书中描述，长寿天在四禅天的东北角，就像被火烧焦的树干一样黑乎乎的地方。阿琼堪布在《前行备忘录》里讲，“长寿天位于第四禅天附近”的说法是不了义的，这也是一种方便的说法。其实，那些人死了以后，无论死在哪里，就在那个地方直接处于无想的状态了。那里的众生寿命都特别长。他们能在没有苦乐，没有善恶，在无想的状态中入定，从而度过好多大劫（劫有小劫、中劫、大劫，八十个中劫是一个大劫）。虽然时间非常漫长，但是对他们来说时间过得非常快，就是一瞬间。

以前藏地有一个喇嘛在山上修炼。有一天，他在快要吃饭的时候入定了，出定的时候，饭菜都已经腐烂了。但是他感觉就是一瞬间，就是一会儿，实际上已经过去好长时间

了。

入定以后，会感觉时间过得特别快，虽然过了好几个大劫，但是对长寿天的众生来说不是很长。他们在那种状态当中，怎么能学佛修行？怎么能解脱成就呢？所以长寿天的众生根本没有学修正法的机会，根本没有解脱成佛的机缘。他们始终把那种入定的状态视为解脱，认为那才是最究竟、最圆满的境界。如同点油灯一样，油没有了，燃着的火自然就熄灭了。等到业力、因缘穷尽的时候，他们就会从那种状态中出来，然后烦恼依旧、习气依旧、痛苦依旧，和以前一模一样，什么变化都没有。这个时候他就会生起邪见："啊？原来我没有解脱，没有成佛，我上当了！"一下子就会堕落地狱，感受地狱的痛苦。

现在很多人都说自己在修禅宗，在修大圆满，却不闻思，连简单的佛理也不懂。不取舍因果，想杀生就杀生，想吃肉就吃肉，想做什么就做什么。他们认为没有什么可取的，也没有什么可得的，一切都是空的。拿一个"空"字来概括一切，代替一切，多可怕啊！

无论在汉地，还是在藏地，很多人都没有足够的闻思就开始修大圆满。还说不需要闻思，不需要修加行，直接修大圆满正行就可以了。一听说修大圆满正行的人是有大福报、大根基的人，自己也在那边装有大福报、大根基，糊里糊涂地这样学、那样修。还有很多人装作是修禅宗的。这些人中的大部分人，连一般的入定、禅定的功夫都没有，他们按自己的理解，要求自己无论是善的念头，还是恶的念头，都不

能有、不能想，就在无记的状态中入定。若是功夫深了，也能修出一些世间的禅定，也会出现一些神通、觉受和喜悦。但是这种人将来只会有两种结果：一种是堕入旁生道，另一种是投生到长寿天。

旁生道的一些众生能冬眠很长时间，几个月、几年，甚至几十年。冬眠也是一种入定，但它只不过是旁生。怎么会有这样的旁生呢？它们很多是以前修无想禅，修禅宗和大圆满法修偏了的人转生的。这些人为什么堕入恶趣了呢？因为他们连基本的断恶行善和正知正见都没有！这些人还有神通，在这种状态下入定，来世就会投生为旁生。

这种冬眠的动物可以在睡眠的状态中保持很久。睡和睡不一样，那不是一般的睡，而是一种入定，可以几个月、几年，甚至几十年不出来。这样的动物就是曾经在人道修无想禅定，在无记的状态中入定，但连基本的正知正见、断恶行善都没有的那些人投生的。即使他们投生为旁生、堕入恶趣了，但是他的那种果报也不会消亡。在旁生道里，他们成为了比较特别、能入定的动物。

长寿天是天界，是上三道。修行人必须要有基本的正知正见、断恶行善，再加上有禅定的功夫，就会投生到长寿天，在那里感受果报。阿琼堪布那样讲，也是一种方便的说法。其实修无想禅的人，在哪里死了就在哪里入定了。但是其他书里，就像刚才我们讲的那样写的。

所以要注意，不要乱打坐。我说过，我们现在也有静修，也就是观修，但真正的静修是在有见地的基础上才有

的。没有见解不能静修，不能入定。观修的时候，以思维观修为主。实在观修累了，可以静静地坐一会儿，在那种无思想的状态中休息一会儿，但时间不能太长。

但是人都特别懒，就喜欢在无想的状态中静坐，而不愿意思维、观修。对一个渴望解脱的人来说，真的很危险啊！当你有了一定的见解，生起一定的胜解的时候，在那种认识与觉性当中安住、静坐，才是正确的。没有找到归宿，你往哪儿安住，怎么安住啊？不要胡乱安住！没有开悟证悟、明心见性之前，安住、静坐的时间不能太长。刚才讲的那些投生到长寿天，修无想禅定的众生，多危险、多可怕啊！那样修行，要么堕入恶趣，投生为旁生；要么投生到长寿天，也特别不好。

所以，修行一定要如理如法。该观修的时候观修，该静修的时候静修，不能自己胡乱静修。现在有的人胡乱打坐，然后身体和精神都出问题了。学佛修行不能好高骛远，刚开始就修那些高深的禅定、高深的法，不可能有成就。所以要从基础开始，一步一步地修，把基础打好，往下就好修了。若是基础没有打好，统统都是空中楼阁，没有用的。无论对今生，还是对来世都有损害，而且损害非常大，多可怕呀！

我们现在修的这些法，法脉、传承都特别清净、规范，既系统又有次第，从最初到最后，是一条即身成佛的路。所以不要着急，不要考虑太多，按传承、按次第、按上师的要求做，到时候都会有的。

五、边鄙地：边鄙地属于人间，但是，那是没有佛法的

地方。现在世界上好多国家与地区都没有佛法、没有正法。有些地方，以杀生、偷盗等恶业为“善事”，业际颠倒的事情特别多。那里的人邪思邪见特别重，做恶业时特别有头脑、有手段、有方法，特别擅长杀生、偷盗、邪淫、妄语等等。一点佛法都不懂，一点善念都没有，只有一些邪法，这种地方叫边鄙地。

佛在经中讲，佛法中土是佛法兴盛的地方。佛在世的时候，印度的佛法特别兴盛，所以那里是佛法中土。现在，藏地的佛法特别兴盛，小乘大乘，显宗密宗都非常齐全。藏传佛教分为八大派，各派都有完整的教法，而且无论小乘大乘，显宗密宗的传承都非常保守、清净。佛教从印度传到藏地后，各派的传承从未间断过，从未被污染过，并且都有自己的窍诀，没有窍诀是不可能成就的。在藏地，几乎每个地区、每个人都信仰佛法，可以说佛法遍地开花，所以藏区也是佛法中土。

近几年来，汉地信仰佛教，学修佛法的人越来越多，也取得了一定的成就。佛法在汉地也是遍地开花、非常兴盛，所以汉地也是佛法中土。这里有佛法，而且我们都可以学修，都得到了利益，取得了一定的成就。所以，我们没有生于边鄙地。

边鄙地是八种无闲暇中的一个，那里的人不能学佛修行，不能解脱成佛，根本没有学佛修行的机缘和条件，所以是无闲暇处。闲暇不是闲了休息了，没有事做了。闲暇可以理解为有学佛修行的机缘和条件。没有学佛修行的机缘和条

件就是无闲暇。不能学佛修行的地方叫无闲暇处。

在此处，我们要注意的是，我们现在生于佛法中土，而没有生于边鄙地，但若是你的所思所想都是贪嗔痴慢疑，所作所行都是杀盗淫妄酒；特别容易起烦恼，特别擅长造业；无论是杀生，还是偷盗，手段特别多；没有正知正见，不学修佛法，那就同边鄙地的众生没有任何区别了。

这种人最好到边鄙地去吧！与那些人为伍，那里才有你真正的伙伴。现在出国很容易，几分钟就可以获得签证，几个小时就可以到达目的地。国外的很多地方都是边鄙地，你这样的人就去那里造业吧！你不应该留在佛法中土，这里没有你真正的伙伴。

若是在佛法中土，就应该好好地利用这个难得的机缘。世界上有三百多个国家和地区，很多地方都没有佛法，很多人都不学佛，不修行。多么不容易啊！为什么佛法兴盛的地方这么少呢？因为佛法不容易遇到。我们真的很幸运啊！现在很多人，包括很多学佛人，总想出国，总想到其他国家去享受，得到一些暂时的快乐。这么好的一个地方，这么好的一个学佛修行的机缘却放弃了。不知道哪个是好的，哪个是坏的；不知道哪个是重要的，哪个是次要的。是物质重要，还是佛法重要？是表面上的快乐重要，还是内心的快乐重要？这就是愚痴！

精神的享受才是最大的享受，内心的快乐才是真正的快乐。物质的享受，本身是一种痛苦；吃喝嫖赌等表面上的快乐，本身是一种刺激。但众生是愚痴颠倒的，把假当成真，

把苦当成乐。我们不说来世，仅说今生你做的这些坏事，对你的身体、精神只有伤害，没有利益。众生颠倒，造这些恶业，来世肯定要下地狱，要感受无穷无尽的痛苦。

我们现在都不知道什么是真正的快乐。就像有一把非常锋利的剑，上面有一点蜂蜜，你因为贪蜂蜜的味道舔了一下，舌头就被割断了。你所做的吃喝嫖赌等恶事，就相当于用舌头舔剑上的蜂蜜，等到受到伤害了，才知道后悔："为了这么一点点利益，我为什么要冒这么大的风险呢？结果把自己害了。"那些经常吃喝嫖赌的人，不是在过日子，而是在混日子，已经不是人了！什么都不正常，思想不正常，行为也不正常。不正常的人就是疯子，甚至比疯子还疯子。为什么这样说呢？因为疯子有病是不自由的，是没有自控能力的；而那些经常去吃喝嫖赌的人，他们有控制自己行为的能力，是自由的，可以不去这样做，但是他们非要这样做，非要变成那样的一个人，不是比疯子还疯子吗？这些人与边鄙地的众生有什么区别？

现在这里有很多年轻人，你们一定要好好考虑，不要进入那个行列。虽然你们没有生于边鄙地，但是，如果你们将来也去吃喝嫖赌的话，就和边鄙地的众生没有区别了。希望大家都要注意。

六、持邪见：就是有邪见的人。以前，佛在世的时候，印度有很多外道，他们的见解中有常见，也有断见，这些都是邪见。

有些外道认为，世界和人类等都是神创造的，神是人类

的主宰者，他们控制着世界，控制着人类。若是供养他们、恭敬他们，他们会高兴，世界就能和平一些，人类也能得到一些快乐；若是不恭敬、不供养他们，而且还造一些恶业的话，他们就会惩罚人类，给世界造成灾难，让人类痛苦。这些创造者与主宰者、神是恒常的、不变的、永存的，这种外道观点叫常见。

还有一种外道观点叫断见，他们不承认人有来世，不承认有六道轮回，也不相信三世因果，认为世界和人类都是无缘无故地生，无缘无故地灭，人死如灯灭一样，什么都没有，都结束了，世界也是如此。

这些外道的邪见以前在印度有很多，佛在世的时候也有。然而在《大圆满前行引导文》里讲，藏地不会有真正的外道，这是因为第二佛莲花生大士来藏地的时候，藏地的那些地神都不欢迎他，并且阻碍他。这个时候莲花生大士就显现了忿怒相，把那些地神都降伏了，包括十二地母等。当时十二地母里有一个地神母，很有威力，跟莲花生大士对着干。莲花生大士生气了，把手里的金刚杵扔了出去，打中了她的眼睛，从此她就只有一只眼睛了。那些地神的神通、神变都比不过莲花生大士，没有办法，他们只好皈依了佛门。莲花生大士特意吩咐他们，不许外道进入藏区，尤其吩咐十二地母专门负责这件事。因此，在藏区不会有真正的外道。

传说中，萨迦派有一位成就者叫萨迦班智达，当时印度的佛教已经衰落了，外道非常厉害。有一个外道大师，要跟

佛教辩论，由于当时没有能够辩过他的人，于是邀请萨迦班智达到印度与他辩论，结果萨迦班智达辩胜了。外道大师失败后，就皈依了佛门，跟着萨迦班智达前往藏地。当他们进入藏区的时候，天气立刻就变了。萨迦班智达知道外道不能进入藏区的这个传说，心想，是不是十二地母来执行任务了？萨迦班智达就把自己的上衣脱掉，盖在外道大师的头上。十二地母想打雷劈死外道大师，但由于萨迦班智达的法力强，外道大师的头上盖着法衣而无法劈到他。但是最后十二地母从地底下打雷，还是把那个外道劈死了。

为什么要讲这个呢？护法就是这样，当时佛或一些大师降伏他们时，吩咐给他们的任务，他们一定要完成，否则就是违背了誓言，后果将非常严重，所以他们都非常注意这些。

刚才是一种传说，讲的是在藏区不会有真正的外道，不会有前面讲的那些常见与断见。但是对佛法、对上师没有信心，甚至有邪见的人，也是持邪见者。我经常给大家讲，佛法和一般的学问不一样，你要学佛修行，就要靠恭敬心和信心，否则得不到佛法的利益。对佛和佛的教法、对上师和上师的教言要有坚定的信心，这样才能成就。

以前，佛在世的时候，善星比丘是佛的侍者，服侍佛二十五年，精通佛法，能背、能讲三藏十二部，但他精通的是词句，不是真正的含义。他对佛没有生起信心，对法没有生起信心，最终生起了邪见。有一天善星比丘跟佛陀说：“我们两个差不多一样，你也没有比我更突出的功德。三藏十二

部你能读、能讲，我也能读、能讲，除了有时候你身上有一些光，这个我没有之外，其他的我们两个都一样，所以我不想再侍候你了，我要走了。”佛没说什么，就让他走了。他离开了佛陀后，佛就把所有的眷属、弟子都叫到身边，问众弟子当中谁想做佛的侍者。但是谁都不敢做，因为佛特别威严，大家都畏惧佛。最后大家推荐阿难做佛的侍者，因为阿难是佛的亲属，不是很害怕佛。当时阿难要问佛三个问题，若是佛能回答，他就做佛的侍者，佛允诺了。其中一个问题是：“善星比丘离开佛陀会有什么样的后果？”佛讲：“再过七天善星比丘会离开这个世界，死后会在某某花园里变成一个具足九种丑相的饿鬼。”佛的弟子里有与善星比丘关系好的僧人，他们听了，赶紧把这些话告诉了善星比丘。善星比丘心想：“有时候他说话也挺准的，我要注意点，从现在开始我只打坐，七天七夜不出屋，不吃不喝，我肯定不会死的。过了七天以后，再去嘲笑他。”然后就入定了，没吃饭，也没喝水。

到了第七天早上，他口特别干，就喝了一口水，结果还没来得及咽下去就死了。善星比丘死了以后没过几天，佛陀领着所有的眷属去那个花园。到了花园一看，果然有一个具足九种丑相的大饿鬼。善星比丘虽然已经投生为饿鬼了，但还是不愿意面朝佛陀。可见，人心里的邪见多可怕啊！能当佛的侍者，能跟随佛二十五年，是多大的福报啊！但若是不珍惜，就是这样的下场。

现在有的人说：“我要是能永远跟随上师，跟上师在一

起就好了！”不一定，这样也许你就更惨了！真的！离得越近，接触得越多，也许信心就会越差！真的很难！

阿难做了佛的侍者，直到佛涅槃，阿难也没有成就。这肯定是信心不足。有些佛的弟子，一看到佛就生起欢喜心，一听到佛说话就证得了初果，就成就阿罗汉了。但阿难跟随佛那么多年，一直没有成就。佛涅槃后，迦叶尊者给阿难定了五项罪名，然后把他从僧众当中赶了出去。阿难很伤心，于是生起了出离心，到森林里修行。他基础好，加上精进修行，最后成了阿罗汉。

因为阿难是听闻第一，要收集佛的教法，必须要靠阿难，迦叶尊者就是为了这点，特意把他赶出了僧团，不然阿难无法成就阿罗汉；如果阿难没有成为阿罗汉，就不能收集佛的教言，因为只有阿罗汉才有这个能力。尤其阿难是听闻第一，他才有这个能力，迦叶尊者也是为了这样的利益，才那样做的。也是因为这种做法，阿难才成就的。由此可见，离太近了也不一定好，差不多就行，现在我们这样闻思修行才是最好的。

很多人生不起信心，甚至有邪思邪见，不相信六道轮回。虽然口头上没说，但是心里不相信。对他说：“好好念阿弥陀佛，就往生西方极乐世界了。”“阿弥陀佛、阿弥陀佛……能吗？阿弥陀佛、阿弥陀佛……能吗？”一边念一边怀疑。告诉他：“不能造业，会下地狱啊！不能打妄语，会下地狱啊！”也是半信半疑。真的，虽然嘴上没有说，但心里不相信六道轮回，不相信三世因果，连基本的正知正见都

没有。

什么是世间的正见呢？就是相信六道轮回，相信三世因果。如果连这个基本的正知正见都没有，就别说“我是修禅宗的，我是修大圆满法的”。如果对上师、对法生不起信心，甚至产生这样的想法：“他怎么这样传法，是这样的吗？”这也是邪见。

持邪见是很容易犯的。如果相续中有邪思邪见，也就是相续被邪思邪见染污的话，根本无法修持正法。所以大家要观察自己，自己虽然没有常见，没有断见，但是如果对因果、对轮回没有深信，对上师、对法没有信心，甚至有邪思邪见的话，也是持邪见。

远离无闲暇处是很不容易的。地狱、饿鬼、旁生、长寿天，这都是非人的，不是人间的。若是我们自己不精进、不争气的话，虽然我们没有生于边鄙地，但是和在边鄙地也没有区别了。

七、佛不出世：前面讲了劫有明劫和暗劫。暗劫就是没有佛出世，没有佛法的光明，所以根本无法学佛，不能修持佛法、修持正法。在暗劫里也会出现一些独觉佛，他们传法不通过口，而是通过神通表示，只有极少数的，而且是特别有缘的众生才能遇到，才能得到。独觉佛没有示现成佛，也没有特意转法轮，没有自己的教法，所以不属于佛出世，也不属于佛已说法。

八、喑哑：喑哑一般是指没有语言能力。但这里指的是意喑哑，是指意根不具足，精神不正常，心智不健全，无法

沟通、交流，跟他说什么都不明白的人，是真正的傻子。这种人无法学佛修行。

这些都是八无闲暇处。八无闲暇处就是八种没有机缘学佛修行，解脱成佛的地方，不能修持正法，更不能成就。我们就是要远离这八种无闲暇处。远离了八种无闲暇处，就是具足了八种闲暇，就是闲暇的人身。

思考题：

1、修无想禅定，一定会投生到长寿天吗？

2、什么是常见？什么是断见？有邪见会毁坏怎样的善根?

暇满难得（第四讲）

摘要

1、对照自身是否远离八无暇处；

2、思维十种圆满之五种自圆满：所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满、信心圆满。

现在很多人都在学佛修行，有的甚至已经学修很多年了，但始终没有得到真正的利益，原因是没有真正地修持正法。表面看起来很精进、很用功，但实际上都是不如法的。就是学佛修行的条件没具备、因缘不成熟，所以没有学到正法，没有得到利益。

我们现在讲暇满难得，就是讲学佛修行应该具备的条件。若是没有得到人身，根本不能学修正法；若是得到了人身，但不是暇满的人身，只是普通的人身或特别的人身，也不具备修持正法的条件，也不能学修正法。我们学修暇满难

得的目的是为了让自己成为暇满的人身，然后如理如法地修持正法，这样才能解脱，才能成就。

暇满人身就是远离八种无闲暇处、具足十种圆满的人身。有了暇满的人身才可以修持正法，才能成就。我们学修暇满难得的时候，要对照自己有没有具备这些条件，自己的人身是不是暇满的人身。若不是暇满的人身，就不具备修持正法的条件，就不能修持正法，这样盲修瞎炼是不会有成就的。

学佛修行一定要如法，若是不如法，反而会造业。正如我们经常讲的："正法也会变成恶趣因。"若是学修不如法，不但得不到功德和利益，反而会给自己带来很多的烦恼和痛苦，甚至将来还要流转轮回，还要感受无穷无尽的痛苦。所以，我们经常讲学佛不能盲目地学，修行不能盲目地修，一定要如理如法。怎样才是如理如法呢？首先，要把暇满难得学好、修好，让自己成为暇满的人身，这样才能学修正法，才不会造业。

昨天讲的八无闲暇处，那里没有佛法，没有正法，那里的众生没有学修正法的机缘和条件，不能修持正法。地狱处、饿鬼处、旁生处、长寿天处，是非人间的四处。边鄙地、邪见、佛不出世（暗劫）、喑哑，是人间的四处。我们已经远离了非人间的四处，现在来看看我们是否远离了人间的四处。

边鄙地：边鄙地没有佛法，没有正法，有一些邪法。那里的众生非常擅长造恶业。我们生于佛法中土，佛法兴盛，

可以说是远离了边鄙地。能学佛修行，这是最重要的一件事，是关系到生生世世的大事。

现在很多人总想到别的地方去，到别的国家去，但是你首先要看看，你向往的那个地方、国家有没有正法，能不能修持正法。作为佛门弟子、修行人，首先应该考虑这点，观察这点。总说“那里能赚钱、能发财”，究竟是赚钱重要，还是修行重要？发财重要，还是解脱重要？你应该这样比较一下，衡量一下。说那个国家或地方条件好，那里自由、幸福，其实你就是为了享受物质生活的快乐与幸福。究竟是你学佛修行重要，还是享受物质的福报重要？根本不考虑有没有正法，也不考虑能不能修持正法。这种人根本没有修行，根本不想解脱成佛，说要学佛修行，说要解脱成佛，都是假的。

你要学佛修行，要解脱成佛，必须要依止佛法中土，要有学佛修行的条件才行。若是那边条件都具备了，自己也能精进，并且有把握解脱成就，那你到别的地方，到别的国家也行。如果那边学佛修行的机缘和条件不如这边，就不应该走。什么都没有修行重要，什么都没有解脱重要。若是你自己没有智慧，到哪里都一样，即使换个地方，换个环境，也解决不了问题，也不会开心快乐的。

有些人和一些动物一样，总想逃避。在这个环境不行，就想换一个环境；跟这个人不行，就想换一个人；今天在这个家，明天又想换个家。若是自己的业力没有穷尽，心不清净，无论在哪里，无论跟谁在一起，都一样。现在的一些

人，换对象像换鞋垫一样，今天跟这个人结婚，没多久就离了，又跟另外一个人结婚，这解决不了问题。这种人到哪里都一样，跟谁在一起都不行。外边没有敌人，外边没有障碍，自己的心是最大的敌人，是最大的障碍；心的无明、愚痴才是最大的敌人。什么是魔王、敌人和障碍？我执，执着"我"的这个心是魔王。外在没有敌人，执着才是敌人；外在没有障碍，分别才是障碍。你执着了就是敌人，你分别了就是障碍。

我们现在可以说远离了边鄙地，但还是要时刻警醒自己，不要再跑到边鄙地去了。什么都不重要，修行最重要；什么都不重要，解脱最重要！你想出国，想换个环境生活可以，但是首先应该考虑是否方便学佛修行。"我要去的地方有没有正法？能不能修持正法？我到那里能不能解脱成就？这些因缘有没有具备？在这边学佛修行好，还是在那边学佛修行好？"现在的人，第一个想到的就是钱，第二个想到的是安宁。一说那边能赚钱，环境好；一说那边的人好，生活安宁，就动心了。根本不考虑学佛修行的事，也想不到解脱成佛的事。"能出国就行，能不能学佛无所谓，能学就学，不能学就不学。"虽然嘴上没有说，但心里就是这样想的。这种人，不是虔诚的佛门弟子，不是真正的佛门弟子，也不是真正希求解脱的人。

我们学修"边鄙地"的时候，应该多考虑、思维这方面的内容，还应该注意很多细节。

邪见者：大致上说，我们远离了邪见，但若是仔细思

维、观察的话，就不好说了；有没有正知正见也不肯定，还不好说。昨天，讲了常见和断见。

常见，不仅有粗大的常见，也有细微的常见。就是没有明白无常，尤其没有明白刹那无常。认为今天的也是昨天的，这样相续中就有常见了。事实上，今天的这些已经不是昨天的那些了，因为万事万物都在刹那刹那当中生灭。这就是刹那之无常。一年四季的变化，这些粗大的变化，都是相续无常。

无常，有刹那无常和相续无常。若是没有明白刹那无常，若是没有明白这些道理，没有生起定解。那相续中已经有常见了。虽然不是昨天讲的那么一个粗大的常见，但也是一种细微的常见。

佛讲无常，我们都知道了相续无常，这个就不用说了。我们现在说刹那无常。若是刹那刹那没有生灭，在第一刹那没有灭，在第二刹那也不会灭，那么在第三刹那也不会灭，这样它就不会有灭的时候，但事实上这是不可能的。世界上哪有恒常不变的东西？若是有，我们怎么看不见，听不到呢？万事万物、山河大地都在变化，这些粗大的变化也是从刹那的变化开始的，若是刹那没有变化，相续也不能变，永远也不能有变化。常见是违反自然规律，违背真理的，所以成邪见了。这是邪见中的常见。

断见。佛讲，人有前生来世。但是，很多时候我们没有深信。当我们遇到了一些坎坷和磨难的时候，总认为是无缘无故的。“我也没有伤害过他，也没有对不起他，他怎么这

样对待我呢？”觉得自己受委屈了，觉得是别人对不起自己。这个时候我们没有想到前世。其实，谁也不欠谁的，谁也不会平白无故地受委屈。因果是不虚的，都是自作自受，我们现在所感受的一切都是自己造过的，若不是自己造的，不会有这样的感受，这样的果报。这个时候，我们应该想到前世，应该想：“这肯定是我前世伤害过他，前世欠他的，今生他就来伤害我，向我讨债。”如果我们没有想到这些，实际上就是没有相信有前世。

人都有轮回，其他众生也有他的轮回。因和果，通过因产生果，这个果又成为因，又产后一个果。都是这样轮回的，无始无终的。断见不相信这些，断见是违反真理，违反真相的，所以是邪见。

很多时候，我们为了暂时的、眼前的一些利益而不择手段，根本没有考虑来世。也许你通过一些手段能够占有他、欺骗他或伤害他，但是以后要感受果报，感受恶果的，来世要翻倍地还！比如说欠一条命，要还五百条！你没有考虑这个，没有深信这个，实际上是没有相信人有来世，也没有相信来世要感受这些果报。虽然它不是昨天讲的粗大的断见，但这也是一种断见。

还有昨天讲的，对佛、对佛法没有信心也是邪见。就像善星比丘、提婆达多对佛生起了邪见一样。佛是清净的、功德圆满的。如果认为佛不清净、有过失，也是违反真理的。佛法是一个正确的解脱成佛的方法，如果认为佛法不是解脱成佛的方法，通过佛法不能解脱成佛，这也是邪见。

自己是不是邪见者，一定要好好地对照、观察。我们虽然远离了边鄙地，但相续中有没有断见，有没有常见和其他的邪见？佛法句句都是真理，句句都是智慧。我们学佛修行要对照自己，对治烦恼。若是没有对照自己，就没有学佛；若没有对治烦恼，就没有修行。要学修就要拿佛法当镜子，照自己而不要照别人。这几句话都是“明镜”，是用来照自己的。拿佛法当镜子，才能照出自己的真正面目，这叫学；用佛法对治自己的烦恼与习气，这叫修。

我们应该好好地观察、思维一下：百日共修开始好几天了，学修了那么多的内容，有没有拿佛法当镜子照自己？有没有用佛法对治自己的烦恼和习气？如果没有照自己，就是没有学；如果烦恼依旧、习气依旧，就是没有修。虽然我们也到大殿听课了，但这不一定是学；虽然我们每天也按时进禅房上座观修，但这也不一定是修。只有烦恼、习气明显减少了，才算修了。

暗劫：佛不出世就是暗劫。现在佛已经出世，示现成佛了，也转法轮了，而且佛的教法也还没有隐没，我们这个劫就不是暗劫。

喑哑：就是聋哑人，他们不完全具备学佛修行的条件，但这里指的是意喑哑，就是意根有问题、不能沟通的人。这样的人，我们这里很少，也可以说没有。

这样观察，我们知道自己远离了八种无闲暇处，具足了八种闲暇。然后我们再观察、对照自己，有没有具足十种圆满。

十种圆满分为五种自圆满和五种他圆满。五种自圆满，主要是观待自己方面应该具足的圆满：第一，所依圆满；第二，环境圆满；第三，根德圆满；第四，意乐圆满；第五，信心圆满。

第一，所依圆满：指得到了人身，这是学佛修行最基本的条件。若是连人身都没有得到，就没有学佛修行的机会了。其他道里的众生根本不能修持正法，所以不能成就。

昨天讲的八无闲暇处的长寿天，属于天界，但只是天界小小的一部分。天界还有很多组成部分，如：初禅天、二禅天、三禅天、四禅天，这些都属于色界的，还有无色界的。色界、无色界的天人都不能修持正法，都不能解脱成佛。有些人可能会问："那些梵天王、帝释天王、天人请佛转法轮、闻法，不都成就了吗？"是的。佛经里经常有这样的公案，但是他们都不是普通的天王，而是佛幻化的。佛为什么要幻化成天王、天人来请转法轮、求法、闻法呢？是为了表法，为了度化所化众生。人们一看：噢，天王都来了，天界的众生都来了，他们居然会那么重视。如此一来，人们就会觉得佛法很稀有、很难得，就会珍惜。当然也有真正的天王（不是佛幻化的）或天人来请佛转法轮、请法和闻法，但是仅有极少数在因地时跟佛结过特殊缘分的天王或者天人能学修、能成就，一般的天人都是不修法的。有些天人也学过，但是真正要精进的时候，他们就没有动力了。现在有些人也存在这种情况，他们也求法、闻法，开始时修行也很精进，但是不能坚持到底。

请转法轮了，求过法，闻过法，学过法，就能坚持到底、就能学修，就能成就吗？好多人都不能，尤其是有名气、有权力、有地位、有财产的人，他们都放不下这些福报。其实人间的福报再大也比不了天界，就像鸟的巢穴不能与我们的大殿相比一样，人的福报和天人的福报根本不能相比。对很多人来说，自己所拥有的福报反而会成为修行的障碍。所以天人更散乱、更放逸，根本无法精进。虽然他们也来请法、闻法、修行，但那是暂时的。天人不是正法的法器，因为他们不是别解脱戒的戒器，不能受持别解脱戒。

只有人才是别解脱戒的戒器，并且只有南瞻部洲、西牛货洲和东胜身洲三个洲的男众和女众才是别解脱戒的戒器。北俱卢洲的人不能成为别解脱戒的戒器，因为他们也特别富有，条件也特别好，虽然比不了天人，但是和天人差不多，也非常有福报，所以生不起出离心，不能真正精进，他们没有真正修持正法的机缘和条件，不能解脱，不能成佛。想解脱成佛就一定要得到人身，一定要有所依圆满，否则就不能修持正法，不能解脱成佛。

第二，环境圆满：就是指有佛法、有正法，而且具有学佛修行的机缘和条件。环境圆满我们暂时有了，但若是我们不珍惜，不好好观照自己，随时都有失去的可能。虽然，雪域藏区和汉地都是佛法中土，但不是处处都有修持正法的机缘和条件。

我认为，我们这里真正具足了环境圆满。我们这里有佛法、有正法，有清净的传承，有系统完整的仪轨，有按次第

学修的方法。这么殊胜的道场到哪里去找啊！我们现在修的“净土与大圆满法”里，净土法是临终往生的方法，大圆满法是即身成佛的方法，都是今生解脱的方法，是最捷径、最方便而且非常系统、全面的方法。这么殊胜的解脱成佛的方法到哪里去找啊！

现在就差我这个讲解的人了。虽然我没有成就，但我说的每句话都是依佛的教言，依历代传承上师的窍诀而讲的，没有自作主张，没有掺杂自己的分别念，我的发心也是清净的。我举办“百日共修”，每天给大家讲解，没有别的目的，就是一个愿望：希望大家通过百日共修能明白佛理，有一定的正知正见，能掌握学佛修行的方法，都找到解脱成佛的路。

大家一定要珍惜这样的机缘，不要有一点点的违缘、障碍就想跑，忍耐一下！怎么一点点都忍受不了呢？我在窗户里都看到了，不就下点雨吗，算什么啊？你们也不是纸糊的，不能沾水，海螺都吹响了，还躲在屋里不敢出来。有的人怎么都不行，天凉了不行，天热了也不行。

你们到这里学修，一定要学会安忍与坚强，要忍受一切艰难困苦、严寒酷暑。前面讲闻法方式的时候讲过，下点雨怕什么，太阳晒了又怎么了，晒就晒，黑就黑，一个皮囊有什么可执着的？都是不净物，哪有什么好的？观察一下你们自己的身体：皮剥下来能用吗？连牛皮都不如。牛皮可以拿来做鞋，做其他的物品，而你们的皮什么也做不了；再往皮里面看，血肉就更用不上了；再往血肉里面看，就是骨头

了，人的骨头什么也做不了；最里面就是内脏了，一个比一个脏。这样一观察，有什么可留恋的？有什么可执着的？但是你们现在却可以拿这样一个没有用、不净的身体来承办自他的解脱利益，那才是这个身体真正的价值。你们要学会安忍，不要有一点点违缘、障碍就动心，就想回家了，这样随时都有可能失去解脱的机会。

第三，根德圆满：根是指眼、耳、鼻、舌、身、意六根。六根不圆满就是六根有残缺。如果我们想受持别解脱戒，想得到戒体，六根就不能有残缺。如果眼根有残缺，就看不到、不能阅读佛经、佛书；如果耳根有残缺，就不能闻法；如果鼻、舌、身有残缺，那就没有庄严了，学佛修行也会受影响。但这些都不是最根本的，最根本的是意根，若是精神有问题，无法沟通，意根就残缺了，最障碍学佛修行的就是意根不圆满。因此六根要圆满，尤其是意根要圆满。

第四，意乐圆满：就是指有希求正法之心，业际不颠倒。意乐指的是希求正法之心，对佛、法、僧三宝有欢喜之心。意乐不圆满就是没有希求正法之心，对佛法没有欢喜心。业际颠倒就是只喜欢造恶业，而且特别擅长造恶业。比如有这样的人，出生于屠夫、猎人、妓女等下劣的种姓里，从小就步入业际颠倒的行列中。事实上，凡是三门违背正法的所作所为都属于业际颠倒。虽说我们起初没有生在此类种姓当中，但将来也很容易变为业际颠倒之人，因此，必须尽心尽力使自相续不违背正法。

所以，我们一定要仔细地观察自己，是不是具足意乐圆

满，有没有欢喜之心，有没有希求正法之心。如果都有了，再看看希求正法之心是否强烈，最后再看看自己业际有没有颠倒。

第五，信心圆满：信心是一切成就的根本，是一切加持的来源。信心有多大，加持就有多大；信心有多大，成就就有多大。没有信心就不会有正法，没有信心就不会有成就。佛讲信心分四种：清净信心、欲乐信心、胜解信心和不退转信心。

清净信心就是清净的欢喜心，特别地欢喜。现在很多人都有清净信心，一听到佛法僧三宝就欢喜，一听咒语就欢喜，一看到上师善知识就欢喜，喜欢无漏的功德，喜欢具有无漏功德的佛菩萨和上师善知识。为什么说这种信心是清净的呢？它本身是一种喜欢，这种喜欢是清净的，因为对境是清净的，喜欢无漏的功德，喜欢具有无漏功德的佛菩萨和上师善知识。现在很多人把贪心和信心混在一起了。贪心和信心是不一样的，贪心是轮回的根，是一切业障的来源；信心是成就的根本，是一切加持的来源。虽然两者都是喜欢，都是欢喜心，但是喜欢和喜欢不一样，欢喜心和欢喜心不一样，这个以后还要仔细讲。

欲乐信心。刚才只是喜欢，现在是更进一步了，自己也想得到这些无漏的功德、广大的智慧、无伪的慈悲心、清净的戒律、无碍的方便。自己也想成为具有无漏功德的佛菩萨和上师善知识，心里有这种欲望，有这种需求，这就是欲乐信心。

胜解信心就是对自己有信心。“我通过学修，也可以具有这些无漏的功德；我也可以成为菩萨，成为佛，因为众生都有佛性，都能学佛，都能成佛。”真明白了这些道理，对自己有信心了，这就是胜解信心。胜解就是明白了：一切众生都有如来智慧德相，都可以学，可以修；福报是修来的，功德是学来的，一切众生都有这个本能，这就是佛性。学功德，可以越学越圆满，最后一定会达到最圆满；修福报，可以越修越圆满，最后一定会达到最圆满。这个时候就成佛了。用简单的话说就是这样。明白了，相信了，这就是胜解信心。不明白地信不是胜解信心。明白地信才是胜解信心，明白了心里就没有疑惑了。

不退转信心就是在任何时候都不动摇、不退转。这种信心是修行的动力，就像发动机一样。我们有时候感觉自己学修得特别好，也懂了一些道理，但是却没有进步，总是在原地踏步。原因是没有动力，或者是发动机有问题了。机器没有启动，就会在原地打转。

有些人一听说信心是一切成就的根本，一切加持的来源，要有信心，就认为是迷信；有些人认为不管是否明白这些道理，都必须要相信，只要相信就行，然后就在那里闭着眼睛祈祷。这都没有用。刚才讲的那四种信心才是真正成就的根本，迷信不是成就的根本。

华智仁波切在《大圆满前行引导文》里讲到，信心是五种自圆满的根本，信心圆满是最根本的圆满。要是不具备这种圆满，就不是暇满的人身，即使具足其他的圆满，也没有

太大的意义。龙树菩萨说：“为人根足生中土，业际无倒信佛法。”

我们要仔细观察自己是否具备五种自圆满。所依圆满可以说我们都有了，环境圆满暂时也有了，根德圆满也有了，意乐圆满和信心圆满却还不一定具备。大部分人还行，极少数人可能还没有意乐圆满。闻法、修法的时候，我经常会看到两三个人迟到，大家都进大殿了，都进禅房上座了，他们还在外面，不知道忙些什么。这就是不具足意乐圆满。若是具足意乐圆满，肯定是迫不及待、嗷嗷待哺地盼着：“什么时候吹海螺呢？怎么还不打引磬呢？”信心圆满也一样，有些人表面看起来好像有信心，仔细观察不一定有信心。

信心圆满很重要，但是我们不能迷信，要明信！刚才讲的四种信心，今天不给大家仔细讲，讲皈依的时候仔细讲。大家要好好地思维、对照自己，如果自己不具备意乐圆满和信心圆满，就一定要想办法，多看佛法、正法的功德，多看解脱的利益。这两个圆满不是很容易具足的！

大家务必要好好地观察、对照自己，刚才讲的这五种圆满是否都具备了。如果没有具备，就难了，就危险了，意味着我们修持正法的机缘不成熟，解脱的希望不大，即使再精进，也不会有成就。想要修持正法，就必须先具备修持正法的条件。这就是我们首先学修“暇满难得”这个课程的目的和原因。

思考题：

1、什么是业际颠倒？业际颠倒的人能学佛修行吗？

2、什么是胜解信心？请详细解释。

暇满难得（第五讲）

摘要

1、对照自身是否具足五种自圆满；

2、思维十种圆满之五种他圆满：如来出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受。

不是什么人都能修持正法的，修持正法要具备很多条件。获得人身是所依圆满，这是我们修持正法最基本的条件。可以说没有得到人身，不能修持正法，也不能成就。人身分三种：普通的人身、特别的人身和暇满的人身。要修持正法，就要成为暇满的人身。具足了八种闲暇与十种圆满的人身才能修持正法，之前是不能修持正法的。

虽然信佛、学佛、修行了，但若是没有具足十八种暇满，你所修的法就不是正法，就不能解脱、不能成佛。我们认为自己信佛挺虔诚的，也很精进地学佛修行，但始终没有

得到真实的利益，始终没有成就，这究竟是什么原因？就是条件不具备，因缘不具足，自己还没有成为暇满的人身。我们学修“暇满难得”就是要对照自己，看自己有没有具足八闲暇与十圆满。若是没有，就要想尽办法让自己具足。

八无闲暇处已经讲完了，现在讲十种圆满。十种圆满包括五种自圆满和五种他圆满。观察我们自己是否具足五种自圆满：所依圆满、环境圆满、根德圆满都有了，意乐圆满和信心圆满这两个还需要仔细地观察，看看自己是否具备。如果具备，再看看希求正法的心是否强烈，所具有的信心是不是真正的信心，信心是否坚定？如果有希求正法的心，并且非常强烈，如果有信心，并且特别坚定，可以说意乐圆满和信心圆满都具足了。

十种圆满中还有五种他圆满，如云：“如来出世与说法，佛法住世入圣教，为利他故心悲愍。”

第一，如来出世；第二，佛已说法；第三，佛法住世；第四，自入圣教；第五，师已摄受。

第一，如来出世：前面也讲过，劫有暗劫和明劫。一个世界要经历成、住、坏、空四个时期。成是形成，一个新世界的形成需要二十个中劫；住是驻存、存留，需要二十个中劫；坏是毁灭，需要二十个中劫；空是没有了，世界毁灭以后到下一个世界还没有形成的期间是空劫，也需要二十个中劫。整个过程加起来共八十个中劫，八十个中劫是一个大劫。

劫有明劫和暗劫之分。明劫是有佛出世，有佛法的光

明；暗劫是没有佛出世，没有佛法的光明。暗劫和明劫会交替出现。出现好多好多暗劫后，才会出现一个明劫，接下来还会有很多很多暗劫，然后再出现一个明劫。暗劫多，明劫少。若是遇到了暗劫，佛就不出世了。佛不出世就没有佛法的光明，这样众生根本无法修持佛法、修持正法。因此，遇到佛出世是非常不容易的。所以，我们真的非常幸运，遇到了明劫，尤其是遇到了密宗金刚乘。

不过，密法不会在所有的明劫里都会出现，只会出现三次。第一次出现密法，是在往昔最初的一个劫——普严劫，那是个光明劫。在那个时候，先生王佛示现成佛，在他的教法里出现了密法，并且广泛、大量地弘扬了密法；第二次出现就是现在，在释迦牟尼佛的教法中出现了密法。释迦牟尼佛当时在印度传法的时候，也传了密法。但是当时的所化众生都不是密法法器，所以释迦牟尼佛只是秘密地传授、弘扬密法，没有公开地、大量地弘扬密法。第二佛莲花生大士出世的时候，正好是密法即将开始弘扬的时期。莲花生大士大量地弘扬密法，弘遍了整个南瞻部洲。莲花生大士说："往昔初劫普严劫时，先生王佛的圣教中已广弘密法，现在释迦牟尼佛的圣教中也有密法出现，再经过千万劫以后，到了华严劫时，与现在的我姿态一致的文殊师利佛出世，他将广泛弘扬密法。因为只有这三劫的众生才堪为密法的合格法器，其他任何时候都不会出现密法，因为众生不能作为密法法器。"千万劫以后，那是多少年啊？用世间的年和月根本无法衡量。密法在过去、现在、将来共出现三次，这是第二佛

莲花生大士亲口讲的。

我们现在投生的这个劫是明劫，也叫贤劫。世间很多时候都是暗劫，遇上明劫非常不容易，而我们不仅遇到了明劫，而且还遇到了密法，多幸运啊！这是生生世世修来的福报啊！

修行有远道、近道和捷径道。通过声闻乘、缘觉乘和菩萨乘也能解脱，也能成佛，但那都是远道，需要修持好多劫才能圆满成就。不是好多年，而是好多劫，在数劫中积累资粮、消除业障，最后才能成佛；外密三乘的事部、行部、瑜伽部，以及内密的玛哈瑜伽（大瑜伽）、阿努瑜伽（随类瑜伽），属于近道。近道也要经历五世、七世等才能成就；无上瑜伽（大圆满法）是捷径道，是即身成佛的方法。我们真的非常幸运，遇到了佛法，遇到了密法，并且又遇到了大圆满法。

远道是显宗的修法，近道和捷径道是密宗的修法。我们不说显宗，只说密宗，仅密宗就有好多传承，但只有宁玛派的传承里有即身成佛的方法——无上瑜伽（大圆满法）。其他教派、传承都没有即身成佛的方法。若是我们能意识到、能珍惜，真的太有福报了！遇到佛法特别不容易，遇到密法特别不容易，遇到大圆满法就更不容易了。如来出世，这个圆满我们已经有了。

第二，佛已说法：虽然佛出世了，但是如果佛不说法，不转法轮，我们也无法能够修持正法。我们的本师释迦牟尼佛当时在印度示现成佛后，七七四十九天没有转法轮，没有

讲经说法。关于佛成道有两种说法：小乘佛法认为，两千五百多年前，释迦牟尼佛在印度金刚座的菩提树下示现成佛，这是初次成佛，是真正成佛，之前是凡夫。大乘佛法不承认这种说法，大乘佛法认为，释迦牟尼佛初次成佛不是在印度而是在密严刹土，好多劫前早就已经成佛了，在印度是示现成佛，是为了转法轮，度化娑婆世界里的众生，并不是初次成佛。

佛已经获得了如甘露般的正法，证悟了如甘露般的本性与佛性，知道了这个正法妙药是让众生开悟、圆满的一种方法。在印度金刚座菩提树下现前圆满正等觉的果位后亲口说道："深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他亦不了知，故当默然安住于林间。"意思是说，我可以把自己获得的甘露般的妙法告诉他人，但他人是不会相信、不会明白的，我还是继续入定吧！然后在七七四十九日内没有讲法。真的是这样，我现在也有这样的感受，每天都给大家苦口婆心地讲，但大家就是不明白，也不深信。佛四十九天不传法的真实原因是什么？就是要通过让众生请转法轮这种仪式再去传法，这样众生才会珍惜，才会重视。后来梵天王、帝释天王等天人供养了右旋海螺、千辐法轮等不可思议的宝物请转法轮，佛才开始传法。

在以前，不祈请、不求法是不允许传法的。若是得法太容易，人们就会不珍惜、不重视。尤其是现在到了末法时期，哪还有人来祈请传法啊？相反，还要祈求某些人来闻法："要开法会了，要传法了，你能不能来参加呀？""哎

呀，单位事多，家里事也多，来不了啊！”“那怎么办呢？来听两天也行，若实在忙，来听一个小时也行啊！”“不行，我有事。”现在得法太容易了，就不珍惜、不重视了。没有办法，还要反过来祈求众生来闻法，这是末法时期的一种征相，真是颠倒。后来佛连续转了三次法轮，也可以说连续转了四次法轮。佛已说法这个条件，我们也具备了。

第三，佛法住世：虽然佛出世了，也说法了，但是佛法住世是有期限的。若是过了这个期限就没有佛法、没有教法、没有证法了。

比如释迦牟尼佛的教法有果法时期一千五百年，修法时期一千五百年，教法时期一千五百年，像法时期五百年，共五千年。佛讲：到了像法时期，表面上看有佛法，但实际上没有。现在有的大德高僧说，已经到了像法时期，有的说快到了，有的说还没到。虽然近几年出家人当中也有很多成就者，但肯定是快到像法时期了。到了像法时期就只有佛法的形式、形象，实际上已经没有佛法了。闻法的时候，只有闻法的形式和形象，实际没有真正闻法。修法的时候也只有形式，实际上没有真正的修行。过了像法时期，释迦牟尼佛的教法就隐没了、没有了。下一尊佛是弥勒佛，在弥勒佛的教法还没出现之前，这中间是[1]圣教空世。在此期间除了具有因缘的福德刹土中有独觉佛出世以外，根本就不存在讲闻修行，没有佛法、佛教的光明。

虽然现在佛法、佛教还没有隐没，但是快到像法时期

[1]前一佛陀的圣教已经结束，后一佛陀的圣教尚未出现，之间称为圣教空世。

了。我们要珍惜机缘，抓紧时间学佛修行，解脱成佛。若是自己不观察，不好好地学修，虽然佛陀的教法还没有到像法时期，但是你个人的教法已经到像法时期了。因为你是在相上、表面上、形式上学佛修法，实际上没有学修佛法。为什么说快到像法时期了呢？因为真正有修行、有成就的人非常少，大部分人都是装模作样，都是在表面上、形式上下功夫，所以好多大德高僧就说快到像法时期了。表面上有佛法、有修行，实际上没有，这样得不到佛法的利益。大家要注意。

第四，自入圣教：这个就难了。自入圣教有低层次和高层次之分。低层次的就是入门，高层次的就是入道。入门就是要进入佛门，就是皈依佛法僧三宝，有皈依的戒体。如果没有皈依佛法僧三宝，没有得到皈依的戒体，你还是在佛门外，你不是佛教徒，也根本不是学佛的。皈依有好多种分类，今天讲的是最低层次的、显密共同的皈依——皈依佛、皈依法、皈依僧。

皈依佛，以佛为导师；皈依法，以法为道路；皈依僧，以僧为道友。从内心深处下这三种决心，才能得到皈依戒的戒体。若是没有下决心，没有立下誓言，就得不到皈依的戒体。

小乘佛法认为戒体是一种物质，但是大乘佛法不认同，大乘佛法认为戒体是一种决心。其实皈依有很多内容：皈依的基础、皈依的方法、皈依的学处和皈依的功德等。但是今天我们不仔细讲，以后讲皈依的时候再仔细讲。

真正能够皈依三宝，得到戒体是不容易的。我们皈依佛门这么多年了，有没有如理如法地皈依？如果只是跟着别人念几遍皈依偈颂，领个皈依证，这不一定是皈依，不一定能得到戒体。要仔细地观察自己，皈依时是怎么皈依的？如果不如法，后来又重新如法地皈依了，也是皈依。如果当时不如法，过后也没有重新如法地皈依，那你还是没有进入佛门，还在佛门外。这是低层次的自入圣教的一种解释和说明。

接下来是高层次的自入圣教，严格地说，就是入道。小乘有小乘的道，大乘有大乘的道，一共有五种道：资粮道、加行道、见道、修道和无修道。最初是资粮道，小乘入资粮道的要求是有出离心，相续中什么时候生起了出离心，什么时候才算入道；大乘入资粮道的要求是有愿、行菩提心，相续中什么时候真实地建立了愿、行菩提心，什么时候才算入道。在这之前根本没有入道，连资粮道都没有进入。

出离心不是特意想、特意发的，而是在相续中自然而然就有，这是生起出离心的标准。特意想、特意发不叫生起出离心。菩提心也一样，不是特意想、特意发，而是相续中自然而然就有这样的利他心，有为众生想成佛的决心，这是生起菩提心的标准。这才是入道，才是进入了小乘和大乘的资粮道。然后进入加行道、见道、修道，最后进入无修道。无修道就是成就佛果了。

一般的要求是入门，严格的要求是入道，这才是自入圣教。自入圣教非常难，大部分人都没有自入圣教。如果我们

不具备、不圆满这些条件，就要想尽办法，抓紧时间，没入门的入门，没入道的入道。入门也算是自入圣教，但最好是入道。

第五，师已摄受：这个就更难了。我们经常讲，依止上师或善知识有三个阶段：观察上师或善知识，依止上师或善知识，学修上师或善知识的意行。

首先是观察上师。不能盲目地接触、依止上师或善知识。现在好多人依止上师或善知识，就像饿狗遇到食物一样莽撞、急切，根本不去观察。因为肚子太饿了，没有时间观察，直接就吃了，很可能过后肚子就坏了，生病了，甚至死了。你们依止上师善知识的时候就是这样：刚一接触就依止，过两天就后悔了。所以观察很重要，依止上师或善知识的第一个阶段就是观察。皈依、依止了以后，就不能再观察了，如果再去观察就是错误的。一定要先观察，然后再依止，但是现在很多人都弄颠倒了，都是先依止再观察。

师已摄受不是只给你灌个顶、传个法，而是需要具备一些条件：第一，你是求解脱、求成佛的，上师善知识要有能力让你解脱、让你成佛；若是他没有能力让你解脱成佛，就不能依止。第二，虽然上师善知识有能力，但若是你没有机缘和条件跟他沟通或者交流，这样也不能依止。

下面是观察上师善知识要具备的条件：

1、具有广大的智慧。若是不精通佛理，没有修证，没有智慧，不能帮助众生解脱成佛，不能依止。

2、具有无伪的慈悲心。若是只精通佛理，有一点智慧

与修证，却没有无伪的慈悲心，不能依止。

3、清净的戒律。若是有智慧，也有慈悲，但是自己三门不清净，持戒不清净，慢慢地就会把弟子带坏，不能依止。

4、有摄受弟子的能力和善巧方便。若是其他的条件都具足了，但是没有摄受弟子的能力，没有善巧方便，总是用一种方法摄受弟子，也不能依止。有智慧、有慈悲、有清净的戒律、有度化众生的善巧方便，这叫有能力。

5、有随时与上师亲近、沟通的机缘。只有能力也不行，若是不能随时与上师亲近、沟通，不能依止。

下面是观察弟子要具备的条件：

1、一心一意。依止了上师或善知识以后，要一心一意地依止，不能三心二意，否则会影响自己的成就。如果总是飘忽不定的，上师或善知识就无法摄受你。一心一意就是信心坚定。

2、依教奉行。真正皈依了上师以后，要依教奉行。有一句谚语说："上师所说即是法，手指之处都是东。"意思是说，上师所说的一切都是法，他的手指指的所有的方向都是东方，不是西方和南方。说一就是一，说二就是二，意思是依教奉行，让你干什么你就干什么。

如果上师让你干活，你却说："我不是来干活的，我是来学法的；我不是来干活的，我是来修行的。""怎么每天都让我干活？"这就没有依教奉行，就不都是"东"了，开始有"西"了。其实让你干活也是学佛修行，而且是最好的

学佛修行。“生活修行”这个名字起得挺好，没说劳动，也没说干活。这是消业、积福最好的方法，也是一种修法。在大殿听开示，在禅房上座修法，也许都不如在生活中修行，都不如到外边干些活，把一切都当成修行，把一切都当成消业、积福的方便。我们不是要在生活、工作中运用佛法、落实佛法吗？就要这样去运用、去落实，这才是真正的修行。

这就是上师或善知识以及自己要具备的条件，完全具备这些才是师已摄受，之前没有师已摄受。有人说：“我已经有师父、有上师了。”不一定！拿刚才的标准衡量一下，就知道自己是不是已经有师父、有上师了，是不是已经有师已摄受了。如果真正有师已摄受就好了，解脱就不难了，成就也快了。师已摄受很难，上师善知识要具备条件很难，弟子要具备条件也很难。

综上，上师善知识要具备的条件：第一，有能力；第二，有机缘。弟子要具备的条件：第一，一心一意；第二，依教奉行。这四个条件都兼备了，才是师已摄受。之前你还是一个流浪的孩子，没有找到上师，没有找到师父啊！

五种他圆满中，自入圣教和师已摄受这两种圆满，不容易具足啊！大家应该仔细观察，要是真心想学佛修行，真心想解脱成佛，就不能一拖再拖，要抓紧时间，不要再浪费生命。

我们把八种闲暇、十种圆满都讲完了，大家要一个一个地对照、观察，看看自己哪个缺少，哪个弱，“噢，这个具备一点，但是不强烈；那个具备一点,但是不真实；这个具

备一点，但是不圆满。”如果这些圆满根本不具足，就要想尽一切办法，抓紧时间，让自己具足、圆满，这才有暇瞒的人身，才有学佛修行，解脱成佛的机会与机缘。

这些仅仅是个机缘与条件而已，能不能解脱成佛还要靠好多因素，不容易啊！能修持正法不容易，要成就更不容易，不要想得太简单了。以前你们不明理，有情可原，但是现在明白了，就要想办法，要抓紧时间，让自己具备条件。如果连条件都不具备，连暇满的人身都不是的话，你们就无法能够修持正法。若是不修持正法，连解脱成佛的可能性都没有。所以大家要好好地、仔细地观察对照，然后想尽办法，让自己成为暇满的人身，这就是我们学修暇满难得的真实意义。

思考题：

1、怎样才是师已摄受？

2、什么是像法时期？现在已经到像法时期了吗？

暇满难得（第六讲）

摘要

1、思维自身是否具备修持正法的条件，能否成就；

2、思维“十六无闲暇处”之“暂生缘八无暇”： 五毒粗重、愚昧无知、被魔所持、懈怠懒惰、恶业涌现、为他所转、求乐救怖、伪装修法。

为什么要学习暇满难得呢？因为我们要修持正法，取得成就，需要具备很多条件。其实做任何事情都需要具备一定的条件，否则就不能成功。比如，今天我们做一道菜，就需要有炉子、火、锅，还要准备油、菜、调料等。“巧妇难为无米之炊”，若是缺少其中的任何一个条件，这道菜就做不好甚至做不成。修持正法也要具备很多条件。

我们讲暇满人身，只有具足了十八种暇满，才能修持正法。如刚才所说，做一道菜若是没有具备条件，没有调料，

忙也是白忙，即使准备了很多其他的东西也是浪费。假如现在已经准备好炉子、锅、调料、油了，但是没有菜就做不成；若是其他的都具备了，但是调料不全，也做不好。同样，如果不具备修持正法的条件，还偏要学修，不会得到任何的利益与成就，反而还会造业。不如法地学修，就是拿佛法造业，这个罪过特别严重，还不如不学不修。

学佛修行不是这么随便的事，不是想学就能学，想修就能修的。你们以前不懂佛理，把学佛修行想得太简单了。“我想学就学，想修就修呗！就那么学、那么修呗！”学习佛法、修持正法是要具足八种闲暇和十种圆满的，哪有你们想的那么容易，那么简单，那么轻松！

你若是学不好、修不好，就会造业，将来会堕入恶趣，会感受恶趣的痛苦。你要想学佛修行，就一定要如理如法。你学了多少理论不重要，念了多少经咒也不重要；你可以少学，可以少念，但一定要如理如法。你是个初学者，是个凡夫，刚开始就要做到圆满是不可能的，所以要慢慢来。善恶的标准都不一样，有高层次的，中等层次的，还有低层次的。你现在能做到低层次的标准也可以。

一定要做到如理如法，这样就不会拿佛法造业了，最起码也不会断送自己的解脱之命，这些是最重要的。你要修持正法，这些条件必须要具备。如果条件不具备，就修持不了正法；修持不了正法，就不能解脱，不能成就。有些人学佛已经很多年了，表面上看也挺用功、挺精进的，但是反而身体越来越不健康，家庭越来越不和睦，工作越来越不顺利，

生活越来越不如意，一切越来越不圆满了。为什么他们始终得不到利益，得不到成就呢？原因就是学修不如法，条件不具备，还没有成为暇满的人身，没有学修到正法。

我们具足了十八种暇满，就可以修持正法了，但能否成就还不一定。对于八闲暇里的远离邪见和十种圆满里的意乐圆满、信心圆满、自入圣教、师已摄受这些条件，有一般的要求，也有严格的要求。若是按照一般的要求，可能大家都具足了，圆满了，但是不一定能成就；若是按照严格的要求，大家都具备的话，成就的希望就会很大，或者说绝对能成就。

我们怎样做才能达到一定能成就的标准呢？是不是还要具备一些其他的条件呢？龙钦巴尊者在《如意宝藏论》中讲："暂生缘八无暇及断缘心八无暇"，共十六种无闲暇处。《如意宝藏论》云："五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，随他救怖伪法相，暂生缘之八无暇。"又云："紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶，断缘心之八无暇。"若是再远离这十六种无闲暇处，具备了十六种闲暇处，就一定能成就。

如果你有暂生缘八无暇和断缘心八无暇，就不能修行，即使修了，也不能坚持到底，不能成就。

暂生缘八无暇：第一，五毒粗重；第二，愚昧无知；第三，被魔所持；第四，懈怠懒惰；第五，恶业涌现；第六，为他所转；第七，求乐救怖；第八，伪装修法。

第一，五毒粗重：五毒有两种：一种是贪嗔痴慢疑，另

一种是贪嗔痴慢嫉。就是贪心、嗔恨心、愚痴、傲慢、嫉妒。作为凡夫，贪嗔痴慢疑是与生俱来的，但这里强调的是五毒特别粗重的人，这种人很难成就。

贪心特别重的人，爱恋、贪执家人、亲友，一天甚至几个小时也舍不得分开，这种人不能修持正法。即使修持了，也是偶尔的、暂时的，不能坚持到底，因为贪执重，障碍大。

嗔恨心特别重的人，总是嫉恨、怨恨他人，对他人恨之入骨，总有报复、报仇之心，而且特别严重，特别强烈，这种人也不能修持正法。即使修持了，也是暂时的，不能坚持到底，最终也不能成就。

傲慢心特别重的人，特别贡高傲慢的人，因为有一点点学问、技术就看不起人；有一点点势力、能力就自傲，社会上有很多这样的人。其实你拥有的这些都不算什么，它们只是知识，不是智慧。你再有学问，再有知识，也解决不了烦恼这个根本问题，不能改变自己。

前几年发生了大地震，面临大灾难的时候，我们人类包括很多有学问、有知识、有技术、有能力、有势力的人，瞬间都被埋在地下，有的甚至连尸体都找不到，连蚂蚁都不如。在那个时候，蚂蚁还能自由自在地爬，你们又有什么可傲慢的？特别贡高傲慢的人，不能修持正法，即使修持正法了，也不能坚持到底，不会成就的。

嫉妒心特别强也会障碍自己。这些五毒粗重的人是不能成就的。

第二，愚昧无知：这里是指特别愚笨的人。给他讲最基本的道理，他也听不懂；教他最简单、最便捷的仪轨或咒语，他也学不会。这种人虽然遇到了正法，也学修了正法，但是因其特别愚昧，一点智慧、一点佛法方面的知识都没有，所以不能坚持学修，也不能成就。

第三，被魔所持：这里的魔指的是恶知识。没有依止具德、具足法相的上师或善知识，反而依止了魔化现的“上师”或“善知识”。现在这样的情况非常普遍。所以，你要依止上师或善知识，首先要观察，一定要依止具德的上师或善知识。无论是修小乘还是修大乘，无论是修显宗还是修密宗，对上师或善知识都有各自的标准。我们依止上师的时候，一定要拿这些标准来衡量。不是所有学佛的人，所有出家、穿僧服的人，都可以当上师或善知识的。

尤其现在是末法时期，魔化现的上师或假的善知识特别多。在汉地，活佛、法王特别多，不知道都是从哪儿冒出来的。藏地一般的出家人，到了汉地就都变成活佛了，也不知道是谁认定的。而我们藏地有史以来没有几位法王，最多时有四位法王。我以前没听说过有法王证，现在听说在某个地方可以制作法王证，很多骗子拿着法王证冒充法王，招摇撞骗，搞得到处都是法王。活佛也存在类似的现象。

有的人也不观察，也不知道对方是否具足上师的功德，就盲目地去接触、依止。这些人依止了、皈依了魔化现的上师或善知识，时间久了，就出问题了，发现好多不如法的现象。这个时候，就没有信心了，甚至生起了邪见，但是还不

敢离开，害怕魔师有法力，会念咒惩罚自己，让自己遭受灾难，这就是被魔所持。这种人虽然对正法生起了信心，也修持正法，但是不会成就的。

成就要靠上师善知识的指点，要靠窍诀。但是很多人都不懂这些，只是搞形式上的东西，比如做火供的时候，火特别大，有人就觉得“哎哟，加持太大啦！”却根本不知道火供的真正含义。你自己往火里面倒油、倒酒，火也会旺。会供也一样，根本不知道会供的含义，只是拿很多饮食来供，也不会念仪轨，就听上师在那儿念了半天，然后就虚伪地说：“太殊胜了”。这就叫殊胜啊？已经被魔摄持了！有些居士很虔诚，真正希求解脱，但因福报不够，没有遇到具德的上师或善知识，不幸地被魔摄持了。这种人也不能修持正法，不能成就。

第四，懈怠懒惰：有的人说：“我现在忙，等退休吧。”“我现在忙，等儿子毕业吧！”这都是懈怠。他们也想学想修，但总是一拖再拖。现在有些人到山上修行也是这样：“哎呀，今天太累了，不观修了，明天吧。”我们现在每天的修行分几个时间段落进行，有些人从第一个时间段落就开始拖：“这次就这样吧，下次一定抓紧，一定用心修。”下次又开始找借口，又往后拖。就这样，今天拖到明天，明天拖到后天，一百天就这样过去了，这就叫懈怠。我们不能这样，一定要如“懦夫怀钻毒蛇，美女头上着火”一般地急迫，立刻行动起来，精进地闻思修行。

懦夫本来胆子就小，如果怀里突然钻进了毒蛇，他不可

能过会儿再处理，他会立即想办法解决，一刹那也不会等待。美女特别在意自己的容貌，如果头发突然着火了，她不可能让火烧一会儿再扑灭，她半个刹那也不会犹豫。我们学佛修行也应该这样，分秒必争，不能一拖再拖，这次拖到下次，下次又拖到下下次，这样一天就过去了；今天拖到明天，明天又拖到后天，这样一百天就过去了；今年拖到明年，明年又拖到后年，这样一辈子就过去了。这就是懈怠懒惰，是一种不好的习气，也是一种业障。

你往后拖的时候，总会找一些理由，但这些都不是真正的理由，真正的理由就是懈怠懒惰。你就有这样的业障，有这样的恶习。“我今天有事，要做这个、做那个，还是明天吧。”若是你真的能精进，修行不耽误干活，干活也不耽误修行，可以边干活边修行，边修行边干活，或者把时间错开，但你总是懈怠懒惰，找借口。

现在要求大家每天打坐，念诵金刚七句和其他咒语，但都不愿意念，不愿意起床，就愿意吃喝睡觉，时间就这样白白地浪费了。现在很多修禅宗的人，并不是真正地明白禅宗的功德和利益，不是真正对禅宗生起信心，也不是真正有修持方法，而是认为打坐就是修禅了，不用念，也不用观想，就在那里糊里糊涂地坐着。很多念佛的人也存在类似现象，他们不是对念佛生起了真正的信心，也不是真正明白了念佛的含义，就觉得念“阿弥陀佛”省事，能往生。有的人还觉得念佛好，念佛方便，可以边干活边念佛，可以边走路边念佛，其实只是嘴上念佛，心中念魔。如果真的能边干活边念

佛，边走路边念佛，真就了不起了，那是多高的功夫啊！实际上，这都是懈怠懒惰，是修行的障碍，成就的障碍。懈怠懒惰的人是不能成就的。

第五，恶业涌现：有些人也遇到正法了，也有学修的想法和愿望，但是业力现前，无能为力，不能参加学修了。比如突然生病了，家里突然有事了等，这些大的障碍就会影响自己的修行与成就。

第六，为他所转：就是身不由己，虽然有修法的愿望，但由于被他人左右，而没有学佛修行的自由。比如，有的人想学想修，但是先生（太太）不同意；有的人想学想修，但是单位领导不同意；有的人想学想修，但是给别人打工、做事，主人不懂佛理，不信佛，不同意。这些人都是为他人所转，没有自由，可怜可悲啊！其实，离开就行了，但是都不敢离开，还要听主人的。这种人也很难成就。

第七，求乐救怖：求乐，就是为了求得暂时的利乐和世间的福报而学佛修行。比如，为了求健康、平安、发财、事业顺利和成功等。这种人虽然遇到了正法，修持了正法，但是也坚持不下去，因为他不是求解脱，不是求成佛的。救怖，是为了自己得到救度，暂时躲避一些磨难、灾难、困境而出家学佛修行。这种人也很难坚持到底，因为发心都是不清净的，但是也有通过学修转变的。若是通过学修能转变还行，若是不转变就不能成就。

第八，伪装修法：就是在表面上、形式上修法，实际上发心始终不到位。表面上看起来再精进、再用功，但心不到

位，只是徒有其表，这种人也不可能成就。

这八种都是暂生缘八无暇。我们远离了八种无闲暇处，就得到了八种闲暇。好好地思维、观察、对照，自己有没有暂生缘八无暇这些问题。若是有，就尽快调整；若是没有，就发誓、发愿，以后要杜绝这种情况。修持正法最终要成就，就要具备这些条件，自己要好好取舍，首先让自己具备这些条件。

我们学修暇满难得的时间是十天，在这十天之内一定要学好、修好暇满难得，让自己具备这些成就的条件与助缘，成为正法的法器。这个很重要！若是错过了，再学下一个就困难了；若是前面的条件不具备，再往下就没法进行了。

一步一步来，先好好对照，让自己具有这些条件，让自己具有暇满的人身，然后再学下一个，这才是如法的。若是前面的这些没有修好，再往下修就难了，而且越往后越难，可以说寸步难行。若是前面的这些学修好了，把基础打好了，往后就不难了。

希望大家一步一步地学，扎扎实实地修，每一堂课都不能错过，错过了损失就大了。如果大家能依教奉行，过后就不一样了。扎扎实实地学修，与不从基础开始学修肯定不一样。心若总是漂浮不定，东想西想，学什么都难，修什么都不会有成就。一定要定下心来，依教奉行，让你学什么你就学什么，让你思维什么你就思维什么，让你观修什么你就观修什么。不能掺杂自己的想法，否则会障碍你成就的。要脚踏实地学修，不要着急，着急也是种障碍，成就不是一天两

天的事。

龙钦巴尊者讲过：“我的追随者以及跟我学习的人，依止上师的时间和接受教言的时间都要长一些。”不是一两天、几个星期就可以了，也不是几个月、几年的事，而是几十年！长时间地依止上师，才能得到真正的加持，才能得到真正的成就。只依止几个月、几年时间，不会得到加持，得到成就的。当然，每个人的根基不同，有些人不一定需要这么长的时间，但对有些人来说，几十年的时间也不算长。

我们来看看以前那些成就者是怎样学修加行的：华智仁波切一生中修了二十五遍大圆满加行，他要求阿琼堪布修五十遍加行。我说这个的目的是想告诉你们，慢慢来，能学到哪算到哪，能修到哪算到哪，只要不懈怠，能依教奉行，最终一定能成就。不要着急，不要心慌，否则会影响自己的修行。

思考题：

1、具足十八暇满的人身一定能成就吗？

2、怎样理解暂生缘八无暇里的“被魔所持”？

暇满难得（第七讲）

摘要

1、思维“十六无闲暇处”之“断缘心八无暇”：为今束缚、人格恶劣、无出离心、无有正信、喜爱恶行、心离正法、毁坏律仪、失悔誓言；

2、以三十四种暇满对照自身。

八种闲暇加上十种圆满，一共是十八种暇满，这些都是我们学修正法必须要具备的条件。否则就不能修持正法，即使学修再精进，也得不到任何成就和利益，所以这些条件很重要。除了十八暇满外，龙钦巴尊者在《如意宝藏论》里又讲了十六种无闲暇。我们修持正法，如果希望最终取得成就，就一定要远离这些无闲暇之处。此处无闲暇是指没有学佛修行的机缘和条件。

昨天我们已经讲了暂生缘八无暇：五毒粗重、愚昧无

知、被魔所持、懈怠懒惰、恶业涌现、为他所转、求乐救怖、伪装修法。我们要仔细地观察自己的相续，有没有这些无暇。若是没有，应该高兴，应该更精进；若是有，就要想尽办法，抓紧时间远离这些无闲暇处。下面讲断缘心八无暇。

断缘心八无暇：第一，为今束缚；第二，人格恶劣；第三，无出离心；第四，无有正信；第五，喜爱恶行；第六，心离正法；第七，毁坏律仪；第八，失毁誓言。

第一，为今束缚：不考虑来世，只考虑今生。萨迦派《离四贪》里讲："若贪今生非行者"。"贪今生"的意思是只为今生今世，只为暂时的利益，只做世间的琐事。比如，有的人只为家庭，为儿女忙碌奔波；有的人只为名闻利养，为了暂时的利益忙碌奔波。贪恋今生的人心量小，没有智慧，目光短浅，只为自己，只为一生一世。作为修行人，心量就要打开，要有智慧，目光要放长远，不为自己，只为众生；不为今生，只为以后的生生世世。你去承办自他生生世世的利益的同时，今生今世的利益自然就有了，不要也有。我以前讲过，火点着了，灰自然就有了。而且当你去为一切众生的时候，心量自然就打开了，智慧自然就生起来了，烦恼、习气自然也就没有了。

我们为什么总有烦恼呢？因为目光短浅、心胸狭隘、自私自利。我们只为今生，不为来世；只为自己，不为众生。有些人根本不考虑来世，根本没有修持正法的时间、想法和

机缘。自己被今生的利益束缚了，没有自由。不为今生只为来世，一般人很难做到，有的人连想都想不到；有的人虽然能想到，但是真正要静下心来学修，却没有这样的机缘与条件。这都是修持正法最大的障碍，也是成就最大的障碍。这样的人很难修持正法，很难成就。

第二，人格恶劣：就是性情恶劣的人，连基本的仁义道德都不具备，连芝麻许般的善根善心都没有。这种人恶习重，很难改，还特别犟，所作所为始终无有长进。正如古大德在教典中所说："弟子学识诚可改，秉性下劣实难移。"修行是要改变自己，修正自己，但这种人"江山易改，本性难移"，即使遇到了真正的善知识，也很难学修，很难成就。

麦彭仁波切在《二规教言论》里讲："若未有人规，亦无有佛法。"没有基本的仁义道德，就没有佛法，清净的人规是佛法的基础。如果连人都做不好，就更不能修持正法，也无法能够成就。

第三，无出离心：有的人对六道轮回的痛苦一点畏惧感都没有，一点厌离心都生不起来，说明这种人没有出离心，很难成就。六道轮回的痛苦，都是佛讲的真言，都是事实，但是我们却没有相信。若是我们真明白并深信了三恶道的痛苦，还敢再造恶业吗？同样，三善道也离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围。对于地狱道、饿鬼道、旁生道这些地方，我们只要看到画像，心里就应该有畏惧感，而不敢再往下看了；我们只要听到一些描述，就应该觉得恐怖，而不敢

再往下听了。但是很多人对此却没有感觉，你再给他看，再跟他讲，他也没有反应，像石头一样。

我们的相续、阿赖耶识中，已经有了下地狱的因。这个因随时都有可能成熟，一旦成熟了，我们随时都有可能下地狱。若这只是在讲别人的事情，我们不害怕也行；若这只是别人要感受的痛苦，不是我们要感受的，我们不害怕也行。但事实并非如此！这不是别人要感受的痛苦，而是我们即将堕入恶趣要感受的痛苦，都是事实啊！我们应该仔细观察自相续，认认真真地思维、对照。

可有的人还是无动于衷。这种人就是刚强难化，什么时候都是傻乎乎的。有的人生起慈悲心和欢喜心的时候，会泪流满面；有的人一听到地狱等恶道的痛苦时，会汗毛竖立，惊恐万分。可有的人什么感觉都没有，就像石头、木棒一样，石头再怎样煮也煮不软，木棒再怎么拉也拉不长。这种人很难修持正法，也很难成就。

第四，无有正信：有的人对法、对上师一点恭敬心、信心都没有，你再怎么给他讲上师的功德，讲佛法的利益，他都生不起信心，就像被火烧焦的种子，无法长出庄稼一样。这种人也很难修持正法，也不可能成就。

第五，喜爱恶行：特别喜欢和擅长杀生、偷盗、邪淫、欺骗他人等恶行。有些人特别喜爱造杀业，而且吃肉时只吃活的，不吃死的；有些人喜欢偷盗、诈骗，利用各种机会欺骗他人，占有他人的财物等；有些人喜欢做买卖欺诈他人等；还有些人特别喜欢邪淫、打妄语、说假话等。这些人造

的恶业太重了，也很难修持正法，很难成就。这里指的不是一般的喜爱恶行，而是特别喜欢和擅长造恶业的人。我们都是凡夫，有一些烦恼、恶习很正常，但是我们可以用佛法对治它们、改变它们。

第六，心离正法：即心远离了正法。比如，我们现在信佛、学佛、修行了好多年，经也念了，咒也念了，什么都做了，但是都不如法，这就是心离正法。好多人学佛修行都是这样，虽然身和口没有离开正法，但是心已经离开了正法，心和行为不一致。那就是做表面功夫，都是虚假的、虚伪的，实际上是在造业。我经常讲“学佛修行不能虚伪”，就是这个意思。

身口意三门都不能离开正法，尤其是心不能离开正法。心到位了，一切都到位了；心不到位，一切都不会到位的。表面上做得再好、再精进也没有用，那是造业。若是心不善，表面上的善是假的；若是心不清净，表面上的清净也是假的。如果我们的心离开正法了，就不可能如理如法地学修。如果没有修持正法，就更不可能成就。

第七，毁坏律仪：有些人听说要传授居士五戒了，都来受戒，但是第二天就破戒了；有些人听说要传授菩萨戒了，都来受戒，但是第二天就破戒了。受别解脱戒，无论是居士五戒，还是沙弥戒、比丘戒，是要守护一生一世的，不是想舍掉就舍掉，想破坏就破坏的。受菩萨戒是“乃至菩提果”，就是直到成佛之前都要守护的，不是你想舍戒就可以舍戒的，不是你想毁坏就可以毁坏的。比如你今天受持了别

解脱戒，那么直到临终之前，就是神识与身体没有分开之前，这个戒体会永远存在。如果你做了破坏戒律的事情，就是毁坏戒体了。当然，除了圣者之外，凡夫不犯戒是不可能的。但在这里指的是那些对此一点都不在乎，根本不注意，特别随便的人。很多人随便受戒，随便破戒，这是对法、对戒律的一种轻视！

受戒是一件非常严肃的事，需要我们深思熟虑之后再决定是否受持。一旦受持戒律了，一般的情况下是不允许舍戒的，除非在迫不得已的情况下才可以舍戒。

第八，失毁誓言：密宗的戒律也叫誓言。密宗有很多戒律，尤其是根本戒。比如诋毁上师，诽谤佛法、密法，仇恨金刚兄弟等。无论我们修显宗还是修密宗，不靠上师或善知识是不会有成就的。我们不能对上师或善知识有邪见，若是有邪见，甚至有诋毁的行为，是不可能得到加持和窍诀的！无论我们修显宗还是修密宗，如果对法没有信心，甚至有邪见进而诽谤，也不可能成就。无论我们修显宗还是修密宗，都要靠金刚道友，否则也不会成就的。若是金刚道友之间不团结，想获得成就非常难。金刚兄弟之间一点矛盾、冲突都没有是不可能的，如果有，要立即忏悔，而且要从心里忏悔，不能留任何痕迹。若是心存怨恨或留有痕迹，就会犯根本戒，就是失毁誓言，就要下金刚地狱。这三条在密乘里是根本戒，是成就的根本，所以，一定要严格要求自己、约束自己，最后才能成就。

想通过修密法取得成就完全要靠誓言。若是你失毁了誓

言，就是毁坏了最根本的戒律。这样再修任何法，即使是修一百年、一千年，也不会有一丝一毫的成就！这里的失毁誓言是指没有忏悔的摄持。若是失毁誓言了，就要立即忏悔，业障就能清净，这样就可以修持正法，可以成就。忏悔越快越好，越拖延，罪业越难清净。忏悔最好不要过时，超过两个小时是过时。然后是不过夜、不过月、不过年，如果过了三年就没有恢复、弥补的机会了。不过时的忏悔，业障清净得最快。不过夜的忏悔，业障清净得也快。若是过夜了，尤其是过月、过年了，业障就很难清净了。戒律是成就的根本，我们只有严格地要求自己、约束自己，最后才能成就。

这八个都是断缘心之无暇处。这些都是与相续，与解脱遍知的道相背离的。一旦出现八无暇中的任何一个，那么三菩提的绿苗就会凋谢，以至于离开了解脱的种姓，因此叫断缘。我们只有远离这些，才有闲暇，才能修持正法，才能成就。我们一定要如实地观察自己有没有具备这些暇满。

在八无暇处中，我们都已经远离了地狱、饿鬼、旁生、长寿天、暗劫和喑哑。而边鄙地和持邪见这两个无暇处，我们要更加仔细地观察和思维。

边鄙地。现在我们是在佛法中土，远离了边鄙地，但是随时都有可能失去这样的机缘和条件。如果我们主动跑到没有佛法的地方了，就是自入边鄙地了。这样八闲暇就少了一种。尤其是有的人想出国或者搬到别的地方住，这时应该慎重。

持邪见。粗大的邪见我们都没有，但是一些细微的邪见

肯定有，都要仔细地观察、思维，认真地对照。

十种圆满中的五种自圆满，其中的所依圆满、环境圆满和根德圆满我们都已经有了，这里要注意的是意乐圆满和信心圆满。意乐圆满是业际不颠倒，具有强烈的希求正法的心，这个大家要仔细地观察和思维，看看是否具备。还有信心圆满，佛讲了四种信心，华智仁波切在此处要求的是不退转信心，自己也要仔细地观察，好好地对照。

十圆满中的五种他圆满，其中的如来出世、佛已说法和佛法住世，我们都有了，但是自入圣教和师已摄受这两种圆满很难具备。若是自入圣教没有了，十八暇满里就剩十七个了。若是师已摄受也没有了，就剩十六个了。若是意乐圆满和信心圆满也没有了，那就剩十四个了。再加上前面的边鄙地和邪见，若是也不具备，原有十八暇满，现在仅剩十二个了。龙钦巴尊者又讲了暂生缘八无暇和断缘心八无暇。如果这些无暇中有一种没有远离，就不具足真正修法的机缘了。

这些都是需要我们仔细思维、观察，认真对照的。若是远离了这些无暇，应该高兴，然后下决心永远地远离这些无暇。若是与某一个相应，应该伤心、着急，想尽办法，让自己远离它，这样才能修持正法，才能成就。否则学也是白学，修也是白修，再精进也不能成就，反而会拿佛法造业，将来要感受无穷无尽的痛苦。这就是浪费人身，虚度光阴。

我现在是针对我们每个人讲的，讲的都是我们的事，讲我们的状态，讲关于我们的现在和未来，不是讲别人的事，也不是讲故事，不能当故事听。“学”就是要用佛法对照自

己，“修”就是要用佛法对治自己的烦恼、习气。我们无论是闻法的时候，还是修法的时候，都要这样做。若是没有做到，即使我们的身体在闻法、修法的行列中，实际上我们没有学法，没有修法，也许还造业了。我们没有必要拿佛法造业。我们不能小看、轻视这些，这些才是真正的佛法、正法，这些才是真正改变你，纠正你的方法，这样做才是真正的学佛修行。我们学佛修行要实实在在，不能虚伪啊！

这几天我们学修了十八种暇满和十六种无闲暇，若是具有了十八种暇满，远离了十六种无闲暇，就不能空耗，不能浪费，一定要把它们好好地利用起来。这样，解脱成佛对我们来说就不难了，这是大事啊！

我们永远地解脱了烦恼和痛苦，内心的喜悦是无比的，是不可言喻的，这就是大乐。成佛就是福慧圆满，即福报圆满、智慧圆满。福报圆满指的是方便圆满，自度度他，利众无碍，多好啊！

我们把吃饱穿暖，心里舒服当成了快乐，实际上那不是快乐。永远地解脱烦恼痛苦，永久地享受无比的大乐与喜悦，这才是真正的快乐。

这些暇满、无闲暇我们都讲完了，有些人一点反应都没有。我经常用“不死不活”来形容这些人。我们学佛修行不能不死不活的，不管是十八种暇满，还是十六种无闲暇，都应该黑白分明。黑就是黑，白就是白；有就是有，没有就是没有；具足就是具足，不具足就是不具足。这些暇满、无闲暇讲了好几天，从来没有讲过这么长时间的暇满难得，已经

讲得够清楚，够详细的了。若是大家再不明白，那就没办法了。

思考题：

1、为什么说人规（清净的）是佛法的基础，应该怎样理解？

2、什么是失毁誓言？失毁誓言的人还能成就吗？

暇满难得（第八讲）

摘要

1、以三十四种暇满对照自身；

2、思维得人身的因缘而修人身难得（因、缘、愿）。

这几天我们讲了原有的十八种暇满和龙钦巴尊者在《如意宝藏论》里讲的十六种无闲暇。每一种讲得都很仔细，大家也认真地思考了，仔细地对照了，现在应该清楚自己是否具备这些暇满，应该有个总结了。若是没有具备、远离这些，我们就不能修持正法，就不能成就了。我昨天讲过，很多人大致上具备了多数的条件，但细微处很难具备。也就是说，不严格要求都具备，严格要求都不具备。虽然我们现在不完全具备这些条件，但是通过学修都是可以具备的。所以现在我们唯一需要做的就是立即采取行动，想方设法，让自己尽快具有这些暇满，不能再往后拖了。若是具备了这些条

件，那真是太有福报了！这些不是通过其他的方法或措施就能获得的，而是累生累世修来的福报和积累的善根，今生因缘得以成熟，才有这样暇满的人身，才有这么好的学佛修行的机缘和条件。

不是谁都能具备这样的机缘与条件的，只有极少数众生才能具备。无量无边的众生都在地狱、饿鬼、旁生这三恶趣里，它们想得到人身难于上青天，万幸的是你得到了这样的人身，应该高兴欢喜，并且下决心，做决定，发誓发愿，绝不浪费这珍宝般的暇满人身，一定要用它来承办自他二利。

与其他道的众生相比，人非常少；在这么多国家和地区中，大部分都是边鄙地，有佛法光明的地方很少；在有佛法的国家和地区中，能对佛法生起信心并真正踏入佛门的人也很少；而在这些人当中，具有暇满人身的人更是微乎其微。绝大部分人根本遇不到佛法，遇不到正法，更不用说具备暇满了。具有暇满人身的人在六道里是极其稀有、罕见的，却正好被你遇上了，这是什么原因？就是因为你有这个福报和善根。有权力、有势力的众生有无数，但是他们的福报和善根都比不上你，因为他们都没有得到暇满的人身，而你得到了。所以，其他道的众生的福报不能和你的福报相比。其他那些不学佛、不信佛的人的福报和你的福报相比，是天壤之别啊！

这样的人身是珍宝般的人身。你有这么大的福报与善根，千万不能浪费，要好好地利用它，不要空耗。普通的人身和特别的人身都不是珍宝般的人身。珍宝般的人身是指暇

满的人身。因为在世间只有如意宝是最好的，所以只能拿如意宝来比喻珍宝般的人身。如意宝只能满足你暂时的愿望，只能带给你世间一些暂时的利益和福报，却不能给你究竟的利益。暇满的人身能满足你的，不仅是暂时的愿望和利益，还有究竟的利益！它能给你暂时和究竟的一切成就和悉地。其实，暇满人身的功德和利益比如意宝的功德和利益大多了。

我们要懂得暇满的人身是非常难得的，不是谁都能得到，也不是随时都能得到的，所以一定要珍惜，不能错过。否则，一失人身，万劫不复。

从三个方面来思维人身难得：第一，思维得人身的因缘而修人身难得；第二，思维各种比喻而修人身难得；第三，思维数目差别而修人身难得。

第一，思维得人身的因缘而修人身难得。暇满的人身不是无缘无故得来的，想要得到是需要具备好多因缘的。也许有人会这样想：今生我不学佛修行，浪费、错过了也没有事，来世再好好地利用，不再错过就行了。但是，来世我们要想再得到人身，得到暇满人身，就要具备如下因缘，否则来世我们再也不可能得到人身，更不可能得到暇满的人身。

一、得人身的两种因。

1、具有属于世间的清净见解。世间的清净见解就是指相信轮回、相信因果，深信这些道理并在相续中生起定解。相信轮回就是要深信人有前世、来生，有好多连续不断的生

生世世；相信因果，即相信善有善报、恶有恶报，如是因，如是果，自作自受，不造不受。

佛说："前世不修今生苦，今生不修来世苦。"今生不管怎样都是前世所种的因，来世不管怎样都是今生所种的因。六道轮回和三世因果是属于世间最基本的见解，对这些真要生起定解非常不容易！虽然我们学佛修行了很多年，但是很多人对六道轮回和三世因果依然没有生起定解。

2、受持属于世间的清净戒律。世间的清净戒律就是断十种恶，行十种善。

身三业：杀生、偷盗、邪淫。不杀生是断恶，爱护自他的生命是行善；不偷盗是断恶，上供下施是行善；不邪淫是断恶，护持戒律是行善。

口四业：妄语、恶语、离间语、绮语。不打妄语是断恶，说谛实语，说实话是行善；不恶语是断恶，说悦耳语，好听的话是行善；不挑拨离间是断恶，化解别人的怨恨是行善；不绮语，不说闲话，不说没有用的话是断恶，精进念佛持咒是行善。

意三业：贪心、害心、邪见。不贪心是断恶，修持舍心是行善；断除嗔恨心，不伤害众生是断恶，发饶益心、利他心是行善；不愚痴，远离邪见是断恶，有正知正见是行善。

这就是属于世间的戒律：断十恶是戒，行十善是律。

二、具有布施等殊胜的缘，就是具有广大的布施等善根。

比如大量的上供下施，做慈善，做义工，积功德等。

三、有殊胜的愿力的承接。

现在有了因和缘，我们还要将持戒的功德，所做的善根和福德进行回向并发愿：愿我们来世能够得到人身，能够得到暇满的人身。如果我们没有这样殊胜的愿力的承接，来世就很难投生为人，尤其是很难得到暇满的人身。

前面我们讲解了属于世间的清净见解和戒律，听着容易，真正要做到非常难。对轮回和因果生起定解不是一般的功夫。断十种恶，行十种善也不容易。比如断除身三恶业的不杀生、不偷盗、不邪淫不难，但是断除口四恶业和意三恶业就难了。不妄语和不恶语也许我们还能做到，但是不绮语我们很难做到，不贪心、不害心、不邪见那就更难做到了。断除口四恶业比断除身三恶业难，而断除意三恶业比断除口四恶业还难。也许很多人认为身三恶业不好断，其他的都好断，这就颠倒了。其实我们根本没有发现自己经常犯口业和意业，尤其是意业随时都在犯，这样一观察身业犯得还算少。所以属于世间的清净见解和戒律不容易做到啊！

为什么说人身难得呢？因为具足这些因缘很不容易。另外，如果只是做一些布施和善事没有什么难的，但是这里要求的是广大的布施，可不是简简单单、随随便便地做一些布施就行了，所以这也不容易做到。有的人连一般的善业都做不到，就更做不到广大的善业了。

再者，还要有殊胜的愿力做承接。我们发愿要发自内心，要一心一意，否则没有力量，就不是愿！发自内心，一心一意，这样发出来的愿才有力量，才是愿力，用这样的愿

力来连接今生和来世。

我们这样思维和观察，得人身真的不容易，幸运的是我们现在已经得到了。若是能再得到暇满的人身，那真是太有福报了。我们应该好好珍惜，因为以后再想得到不可能了。这是个千载难逢的机会，所以不能错过，一定要如理如法地学佛修行，让自己解脱成佛。这才是人身特有的价值！这才是人生真正的意义！如果你没有发挥它特有的价值和意义，就是浪费了。学佛修行，解脱成佛，除了获得暇满人身的人能够做到，其他任何道的众生都无法能够做到。

比如说黄金，我们应该拿它来做装饰品，但是你却拿它做垃圾桶。做垃圾桶用塑料等一般的材料就很好了，用黄金就浪费了。没有把黄金用在该用的地方，没有发挥它最大的价值，就是浪费。人身也一样，如果我们没有把它用在该用的地方，只拿它来吃喝玩乐，就是浪费。吃喝玩乐连畜生都会，它们也有这个能力。

今天主要是思维得人身的因缘而修暇满难得。大家仔细观察，认真思考，内心深处应该有感觉、有觉受。

思考题：

1、什么是属于世间的清净见解？

2、得到人身应该具备什么样的因缘？

暇满难得（第九讲）

摘要

1. 思维得人身的因缘而修人身难得；
2. 思维比喻而修人身难得；
3. 思维数目差别而修人身难得。

首先要让自己成为正法的法器，否则，学佛修行不但没有功德，还会造恶业。这样不但浪费了人身，虚度了光阴，将来还要堕入恶趣感受痛苦。因此，让自己成为正法的法器，成为合格的学佛者、修行者非常重要。

如果具备了十八种暇满和远离了十六种无闲暇，你就是正法的法器，就能修持正法，最后能成就。我们要弄明白每一种暇满和无闲暇，然后对照自己，看自己是否具备这些条件。若是没有具备这些条件，就要想尽办法，尽快让自己具备这些条件。

在现世当中，有些人不具备这些条件，有些人只是粗略地具备了。无论是不具备这些条件，还是具备稍有欠缺的条件，我们都可以通过学修去弥补。只要肯努力，最终都可以具足这些条件。

我们一定要对照、观察自己是否具备这些条件。若是没有具备，就要抓紧时间，不能一拖再拖了。要像懦夫怀里钻蛇，美女头上燃火一样，心急如焚地精进学修，调整自己，让自己尽快地具备十八种暇满的功德，具备远离十六种无闲暇的条件。这样，我们才能如法地修持正法，最后才能成就。

这个很重要啊！我们想成就，就要靠这些条件。若是不具备这些条件，就不能成就。就像今天我们要做一道菜，要具备火、锅、菜、油、调料等条件一样。若是缺少或不具备其中的一个条件，这道菜就无法做出来。同样，若是我们不具备这些功德，再精进也没有用，也不能修持正法，不能成就。有的人也许会想："怎么不能修持正法呢？我正在修正法啊，我在修净土宗、修禅宗、修密宗，修某个传承。佛也说过，通过修这些法，无数众生得到了成就。"这些确实都是正法，但对你来说不一定是正法，因为你没有成为正法的法器，所以得不到正法。这些正法到你那里都变成了世间法或者造恶业的方法了，不能对治你的烦恼和习气，所以你不能成就。

佛在经中讲了，若是你没有出离心，无论你修的是大中观，还是大圆满，都是世间法。因为你还贪着世间，想用这

些法来获取世间的利益，那法对你来说都是世间法。

不管是具足了十八种暇满，还是远离了十六种无闲暇，这些都是标准。我们要认真地思考，仔细地对照，用这些标准来衡量自己所修的法是不是正法？自己是不是正法的法器？自己能不能修持正法？能不能成就？成就有多大的希望？若是自己具有这些功德，就好好地利用，不要浪费它。一定要让它起到真正的作用，发挥它特有的价值。因为人身太难得了，一旦失去了这样的人身，错过了这样学佛修行的机缘，以后再想得到，比登天还难。

昨天我们讲得人身的因缘，不是一般人能具备的，也不是谁都能做到的。我们学佛，信佛了这么多年，都做不到，还说要成佛，要度化众生。说起来很容易，但若是连再次得到人身的把握都没有，你怎么能成佛度化众生呢？

来世再想得到人身，必须要具足这些因缘。若是不具足这些因缘就得不到人身。若是来世得不到人身会怎样呢？会堕入地狱、饿鬼或旁生道。真的，此生是非常关键的，我们随时都有堕入恶趣的可能，多可怕呀！为什么说要抓紧，不能一拖再拖，不能再等待呢？因为如果死亡突然来临了，我们突然要离开这个世界了，若是堕入恶趣了，连得人身的因缘都不具备，再也没有解脱的机会了。因为堕入恶趣以后只会造业，不会修善。在这样的情况下，不可能还有解脱或者投生到人间的机会。

所以说，此生是非常关键的，也可以说每一个刹那，每一个时刻都是非常关键的。因为每个刹那我们都有死亡的可

能，所以不能错过啊！比如现在的这个刹那，若是你没有好好修行，错过了，死亡突然来临了，你就没有第二个刹那了，你就不能还在人间，或者还拥有这个人身了。

其实人生就是一刹那！我们的生命在一刹那间就没有了。若是能这样认识自己的生命，才是最究竟的认识！我们要把握人生，就是要把握住每一个刹那。若是你错过了一个刹那，你就浪费了一次生命，浪费了一次人生。

一定要认真观察自己是否具备了得人身的条件或因缘，有没有属于世间的清净见解，对六道轮回、三世因果有没有生起定解，这是得人身的基本条件，这是第一个因。然后是戒律，有没有断十种恶，行十种善，这是得人身的第二个因。广大的布施，即广大的善事、善根是缘。有世间清净见解的基础，有断十种恶，行十种善的清净戒律的因，有布施的缘，还有殊胜、清净的愿在今生和来世之间做连接，这些是获得人身的因缘和条件。

观察自己有没有具备这些因缘和条件，若是没有具备，来世不仅连人身都得不到，还会堕入恶趣。多可怕呀！但很多人却不明白这些，都糊里糊涂的，没有畏惧心。修行不精进，懈怠懒惰，就是因为没有明白这些道理。所以我们应该认真思维，多多思维。只有有了深切的感受和体会的时候，修行才能精进，否则真的很难。思维因缘而修人身难得，不是一般的难，而是非常难。信佛、学佛很多年的人都很难做到，一般人就更做不到了。

具备得人身的因缘和条件非常难。怎样具备这些因缘和

条件，佛在经中很详细地讲过了，大家现在应该明白了。但还是有很多人认为：“人身随便就能得到，认为人永远会转生为人，旁生永远会转生为旁生。”很多人都有这样的概念，这是错误的。你有什么依据这样说呢？无论是动物还是人，无论是天人还是其他众生，都是可以得到人身的，但是都要具备这些条件。谁具备这些条件，谁就能得到人身。佛法讲的是因缘，有因才有果，因缘具足了才能有结果。若是因缘不具足，无论是人还是其他众生都一样，都得不到人身。

第二，思维各种比喻而修人身难得。依据经中所说的意义，怙主龙树对乐行王教诫道：“大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，旁生转人较此难，故王修法具实义。”寂天菩萨也说：“人身极难得，如海中盲龟，颈入木轭孔。”假使整个三千大千世界都是一片海洋，上面有一块带孔的木轭，随着波浪从东到西，从南到北刹那不停地漂荡。海底有一只盲龟，每一百年浮到海面上一次，盲龟的头颈要遇到木轭，并且头要钻到木轭的孔里。若是木板永远停留在一个地方，二者也有相遇的可能。若是盲龟每天都在海面上游荡，也许能碰上木轭。但盲龟每过一百年才能浮到海面一次，而且没有眼睛，无法主动寻找木轭；而木轭也没有和盲龟相遇的思想和念头。所以，它们两个要相遇非常非常难，几乎不可能。这是一种比喻，形容人身难得。

三恶趣就像无边无际的海洋一样，三恶趣的众生就像盲龟一样，它们没有取舍因果，取舍善恶的明目！恶道的众生

因业力牵引是不自由的，得人身也是如此。

另外的比喻是：向光滑的墙壁上投掷一把豆子，想让豆子停留在墙上。墙壁那么光滑，豆子那么圆，你撒一百次、一千次，甚至一万次，也不会有一颗豆子停留在墙上。再如，在针尖上堆豆子，想让豆子停留在针尖上，也是不可能的。同样，想再次得到人身，也是非常难。

这几个比喻，只是佛经中众多比喻中的极少数比喻，其他还有很多比喻。这些比喻让我们明白，得人身都这么不容易、这么难，要想得到暇满的人身就更不用说了。在人当中，得到暇满的人身的人非常罕见，需要特别大的福报与善根！我们一看这些比喻，一听这些比喻就应该明白，一旦失去人身就再也不可能得到了。那怎么办？就要好好地把握，不要让人身空耗，不要让它浪费了。能得到人身是千载难逢的机会，多不容易啊！这是我们数劫当中修来的福报与善根，大家真的要珍惜，要把握好，不要错过了，不能用这个人身去追求世间八法，吃喝玩乐。

第三，思维数目差别而修人身难得。如经中说："地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而旁生则如白昼之星；旁生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。"此外又说："地狱众生犹如大地的微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫大雪，而人及天人仅仅如指甲微尘。"总之，善趣的身份少之又少。

恒河有两种说法，一种说法是：印度有一条河叫恒河；

还有一种说法是：世界上所有的河被统称为恒河。这里指世界上所有的河。恒河沙指世界上所有的河里面的沙子。那是非常多的，但是和整个大地的微尘相比，又差多了。

的的确确是这样的。地狱或饿鬼的众生，因为我们无法跟它们接触，所以看不到。海底有很多黑洞，在那个漆黑的世界里，有无数的旁生，我们也看不到。我们通过电视等媒体，只能看到海底很少的一部分众生。

我们寺院的草坪上有很多蚂蚁洞，这些蚂蚁的数量我们无法估算，也许已经超过了整个世界人类的数量！这只是一个蚁穴里蚂蚁的数量，世界上还有无数这样的蚁穴。这只是蚂蚁，我们还没说海里、陆地上的其他旁生呢！旁生为什么这么多呢？就是因为投生为旁生太容易了。

我给大家讲过，轮回是无始无终的——没有开始，也没有结束。每个众生都有佛性，都可以成佛，但是没有都成佛的时候。因为众生是无量的，无量就是没有结束的时候。若是有结束，有都成佛的时候，那就是有量了。那么多的众生都到哪里去了呢？大部分都在地狱里！为什么众生都下地狱了呢？因为下地狱太容易了，一举一动、一言一语，每一个起心动念都会成为下地狱的因，都有下地狱的可能。但是很多人都不相信——嘴上没说不相信，实际上就是不相信。

我们把天人、人、饿鬼和旁生放在地狱里，然后让你去找其中单独的一个，即使你找一百年、一千年也找不到。因为地狱里的众生太多了，把六道其他的众生全部放在地狱里也显现不出来，也找不到。现在大部分众生都会下地狱，因

为身口意都在造恶业。饿鬼道的众生也特别多，把旁生、人、天人这些众生放在饿鬼道里也是一样，让你去找其中单独的一个，一百年、一千年你也找不到。我们把旁生道所有的众生都聚到一起，然后把人和天人放在旁生道里，然后让你去找单独的一个人或者一个天人，也是一样，找一百年、一千年也找不到，因为旁生太多了。人和天人仅仅是指甲上的微尘，指甲上哪有微尘啊？为什么六道里人这么少呢，因为人身太难得了！人身比如意宝还珍贵！佛经里讲的如意宝，现在即使找遍全世界也找不到，因为少所以难得。

这么难得的人身我们已经得到了，一定要发挥它真正的作用，承办自他真实究竟的利益；这么难得的学佛修行的机缘现在我们有了，真的不能再错过了，不能再白白地浪费人身，不能再虚度光阴了！否则将来会后悔的。

我们通过思维因缘、思维数目的差别等修人身难得。大家不能轻轻松松、蜻蜓点水般地学修，一定要深入再深入，用心再用心！这样才会有感应，才会有觉受，才会生起定解，才会有真正的胜解。

你越深入思维，内心的觉受、感觉、体会就会越深，这样你学修的劲头也会越足。要不然真的很难啊！你只是随随便便地听一听、看一看、坐一坐，什么感觉、觉受、体会也没有，什么改变、进步也没有，这是浪费时间、浪费生命、浪费好的机缘和条件！这种人是不会坚持到底的，有一天肯定会退转，肯定会失去这样一个宝贵的机缘。

思考题：

1、“地狱的众生犹如整个大地的微尘，人和天人犹如指甲上的微尘。”为什么有这么大的差距？

2、轮回有没有结束的时候？

暇满难得（第十讲）

摘要

1、思维人身特有的价值和意义；

2、两种选择（解脱成佛与堕入恶道）；

3、学修暇满难得要达到的效果。

我们现在知道，得人身真是太不容易了，暇满的人身更是珍贵、稀有、难得。这么难得的人身，也可以说是一个机缘，现在我们得到了，应该怎样去利用它、珍惜它呢？就是学佛修行，让自己解脱成佛。这样才不会浪费人身，才不会虚度光阴。你做其他任何事情，取得其他任何成就，都不是人身的真正价值，不是人身的真正作用。

我们寒窗苦读十年，最后金榜题名，这不是人身特有的价值和意义；喜结良缘，儿孙满堂，这也不是人身的价值和意义；腰缠万贯，日进斗金，这也不是人身真正的价值与意

义；机关算尽，获得了总统或主席这样的地位，仕途坦荡，呼风唤雨，这也不是人身真正的价值与意义；闻名天下，趾高气扬，就像现在有些明星一样，这也不是人身真正的价值和意义。为什么呢？因为其他道的众生，包括三恶道的众生——饿鬼道、旁生道的某些众生，也拥有这些。有的拥有的财富比你多成千上万倍；有的权力、势力比你大好几百倍；有的长相、名气与你相比，更是天壤之别；有的旁生，像龙宫里的龙王等众生，即使人间所有的财富总集起来也比不上它们的财富，它们甚至主宰着很多人的命运。

这些恶道的众生都能拥有财产、名誉和地位，所以，拥有这些福报都不是人身特有的功德，也不是人身真正的价值和作用。有的人认为，得人身不容易，要抓住今生好好地吃喝玩乐，但这不是珍惜人身。吃喝玩乐谁都会，连那些小含生——蚊子、苍蝇都会。有些人会惊讶："蚊子、苍蝇能吃喝玩乐吗？即使能，也比不了我啊！"错！它们有它们吃喝玩乐的方式，我们认为它们可怜，它们还认为我们可怜呢！

它们会想："你看这些怪物多笨啊，连吃穿都这么麻烦，这么复杂，还不能飞，真可怜！"真的，苍蝇一定会可怜我们的，蚊子也会觉得我们可怜。确实是，很多地方我们都比不上它们，它们还能飞，我们却飞不了。以前我们要去某个地方，需要骑马、骑牛，现在要借助摩托车、汽车等交通工具。那些苍蝇、蚊子多自由啊，想走就走，想飞就飞，东南西北，往哪飞都行。我们在这方面就不如它们。它们的生活多简单啊，随便吃一点就可以了，我们的生活多复杂

啊，总要提前准备。穿衣服也是，春夏秋冬一年四季都要换，还要穿鞋、戴帽子。蚊子一年四季只穿一件衣服，也不用穿鞋、戴帽子。我们多麻烦啊，根本不如它们！我们认为它们生活单调，说不定它们还认为我们生活复杂呢。

我们现在追求拥有别墅、宝马、奔驰等的生活，而苍蝇、蚊子对此却没有任何感觉，不知道宝马是什么。你在它们面前，即使摆上一百辆宝马和奔驰，它们也不会有任何感觉、贪欲。对它们来说，别墅和公共厕所没有什么区别，也许公共厕所比别墅还好呢。所以，我们现在有的这些想法，都是我们自己的执着与追求，苍蝇、蚊子等对这些东西根本没有概念，根本不追求这些。它们有它们的吃喝玩乐，有它们的生活方式和方法，所以不能说我们比它们强，比它们好。

这些都不是人身真正的价值和意义。人身真正的价值和意义是学佛修行，解脱成佛。这件事情除了人之外，其他道的众生谁也做不到，包括天界的众生都做不到。

那些天人有特别大的世间福报，但是他们不能修持正法。因为他们不是别解脱戒的戒器，不能受持别解脱戒，只有人才是别解脱戒的戒器。若是不能受持别解脱戒，没有别解脱戒的戒体，就不能受菩萨戒。没有受菩萨戒，就不能受密乘戒了。这三乘的戒律如果都不能受，就得不到戒体，就没有戒学了。没有戒学就没有定学，没有定学就没有慧学。

在六道里，除了人，天人的福报是最大的，但是连他们都不能修持正法、不能成就，其他道的众生就更不用说了。

在地狱道、饿鬼道、旁生道里，连三宝的名字都听不到，即使给这些众生念佛，念再多的经文，它们也听不懂；即使你告诉它们，只念一遍“阿弥陀佛”就能解脱，它们也无法做到。

天界的众生，包括那些天王、天子，有时候会请佛转法轮，听佛讲法。这些天人中有真正的天王和天子，也有些是佛幻化的。除了极少数的天王和天子之外，很多天人都不能坚持学修，所以不能成就。他们需要投生为人以后才能修行，才能成就。

若是从世间的角度来讲，天人的福报是人无法与之相比的；但若是从佛法的角度来讲，人有修持正法的机缘，最终可以成就，而天人则没有这样的福报，所以说人比天人还殊胜。现在我们既然得到了人身，尤其是得到了暇满的人身，一定要好好珍惜，好好把握，这是我们解脱成佛唯一的机会。

虽然我们得到人身了，但是如果没有好好地利用它、珍惜它，反而用人身来造恶业、做坏事，那这个人身就会成为堕入恶趣的坠石，这样的人身还不如畜生。

如密勒日巴尊者对猎人怙主金刚说：“本来佛说暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身并没有什么珍贵难得的。”言外之意，这样的人身还不如畜生，因为畜生没有修持正法的机缘，人就不一样了。人有解脱成佛的机缘和条件，但若是只利用人身造恶业、做坏事，就太可惜、太浪费了。这种人是世界上最愚昧的人。如果用在修善

上，人的力量非常大；如果用在造恶上，人的力量也非常大。人造的恶业，很多畜生都比不上。

我们现在不能浪费人身，不能错过机会。这是一个千载难逢的机会，是解脱成佛唯一的机会。一旦错过了，就再也没有机会了。若是能够好好地利用人身、珍惜人身，就可以解脱成佛，否则就会堕入恶趣。我们现在处于最重要的关口，是往左转，还是往右转，全靠自己把握。若是往左转，就解脱了；若是往右转，就堕入恶趣了，再也不会有解脱的机会了。现在的每一刻、每一刹那都是最最关键的时刻！大家要好好地对照自己、反思自己，然后抓紧时间精进修行。

解脱成佛有远道、近道和捷径道，我们可以根据自己的因缘和根基来选择。

远道有声闻乘、缘觉乘和菩萨乘；近道有外密三乘：事部、行部、瑜伽部，还有内密的玛哈瑜伽和阿努瑜伽；捷径道就是光明大圆满。自己适合学修哪一个，应该做个选择，然后确定下来。若是你选择了光明大圆满——捷径道，它有加行和正行。你要考虑一下自己有没有直接修正行的根基？如果没有，就需要先修加行。加行有共同四外加行和不共同五内加行。

好好地观察自己的相续，自己最清楚自己。若是现在连出离心都没有，你就应该好好地学修四外加行，然后再去学修五内加行，最后再去学修特加行和正行，让自己今生解脱，即身成佛。这才是真正的珍惜人身！

什么是人身，什么是暇满的人身，暇满的人身有多难

得，这些都已经讲完了。现在我们应该知道什么是人身，暇满人身的真实价值，特有的功德和意义，应该知道如何珍惜它、利用它了。最终我们要在相续中生起定解，对此有甚深的了解，发自内心地想珍惜它，真心地想发挥它的作用，而不只是想想，还要有行动与行为。

要想将暇满难得修持圆满，就要从内心深处、发自内心地对暇满难得有甚深的感受和体会，并下定决心，不浪费人身，不虚度光阴，付诸行动，修持正法。若是内心深处没有这样的感受和体会，没有这样的决心，肯定是暇满难得修得不够、不圆满。这个道理一定要先弄明白，先做到。若是你不明白、没做到，学也是白学，修也是白修；学的不是正法，修的也不是正法，最终得不到成就。这个道理很重要啊！

我们学佛修行为什么没有改变？为什么没有成就呢？为什么没有得到佛所讲的这些功德和利益呢？就是因为没有成为暇满人身，修持正法的机缘和条件不具备。虽然学佛修行了，但都不如法，都是在造业。烦恼越来越多，习气越来越重，一切都越来越糟糕了。

有些人学佛修行了，身体越来越不健康了，家庭越来越不和睦了，工作越来越不顺利了，最终身体也搞坏了，家庭也破裂了，事业也没有了。这是为什么？就是因为学佛不如法，修行不如法。以前给大家讲过，学佛修行不会给你带来压力，也不会给你带来烦恼和痛苦；学佛修行不会影响你的正常生活，不会影响你的正常工作。学佛修行了，你的生活

只会更好，工作只会更顺利。但是现在却适得其反，这都是因为你修行不如法，都是自找的。

盲修瞎炼相当于有病抓错了药，吃错了药，还能好吗？还能不出事吗？自己好好地想一想。学佛不能瞎学，修行不能瞎修，一定要如理如法，按传承、按仪轨、按次第、按上师的要求去做。否则，对自己的今生会有非常大的伤害，对来世的危害就更不用说了。

如果你做不到如理如法、认真地学修，可能是机缘还不成熟，那就暂时先别学别修了，这样就不会拿佛法造业了。因为这些涉及到的是我们的解脱之命、永恒的慧命，应该对自己负点责任，不能像饿狗遇到食物一样莽撞，应该深思熟虑，好好地观察，不能盲目。等所有的因缘和条件都具备了以后，再开始修行也不晚。

我们现在讲暇满难得，就是要让自己具备这些条件，然后再如理如法地学修。若是不具备这些暇满，说明不具备学修的条件，这样修行是不如法的。所以大家一定要仔细地观察自己，好好地对照自己，改变自己。不具备、不具足的地方，应该想尽办法，让其具足、圆满，然后再去修持正法，最终一定能成就。

思考题：

1、怎样才算不浪费人身？

2、修暇满难得最终要达到什么样的标准？

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

02
寿命无常

学修目的

所有的一切都是无常的，都在刹那刹那当中变。山河大地，万事万物，包括人的生命都是无常的。在何处死，在何时死，以何种方式死，我们根本无法把握。一旦失去人身，万劫难复。

修无常，可以让人将每一刹那，每一时刻，都当作生命的最后时刻，不生懈怠懒惰之心；修无常，最初会引人进入佛门，中途会让人精进修行，最终会让人明心见性，圆满成就。

主要观修内容

1、思维外器世界而修无常

2、思维内情众生而修无常

3、思维殊胜正士而修无常

4、思维世间尊主而修无常

5、思维各种喻义而修无常

6、思维死缘无定而修无常

7、思维猛厉希求而修无常

8、思维三根本、九原因和三决定

修持效果

对世间所有的一切不再有丝毫贪念。趁着一息尚存，珍惜佛法，珍惜光阴，分秒必争，全力以赴，竭尽全力地与死亡赛跑，如同美女头顶燃火，懦夫怀进毒蛇，牦牛抢吃青草般，利用一切机会，一切时间，一切力量，一切方法来学佛修行，解脱成佛。

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

寿命无常（第一讲）

摘要

1、学修寿命无常的必要性：难得的人身随时都会失去；

2、学修寿命无常的重要性：（1）最初引领你进佛门，中途让你精进修行，最终让你明心见性、圆满成就；（2）释迦牟尼佛的教言；（3）博朵瓦格西的窍诀。

暇满的人身非常珍贵难得，我们既然得到了，就要发挥它真正的作用与价值——学佛修行，让自己解脱成佛。

我们得到了暇满的人身，这是千载难逢的机会。前面我们从因缘、比喻和数目的角度思维了暇满难得。六道轮回只有痛苦，没有安乐，而暇满的人身是我们学佛修行，摆脱痛苦，解脱成佛唯一的机缘与条件。我们现在已经认识到，一旦失去了人身就再也不可能得到了，所以我们不能再错过机

会，一定要抓紧时间利用暇满的人身让自己解脱成佛，这是我们最终的愿望，共同的愿望。

任何人都不愿意感受痛苦。人们一直在为了摆脱痛苦，获得安乐而奔波忙碌，比如结婚、生孩子、上班等。但是人们所做的这些与想要的结果却是背道而驰的，最终得到的只有烦恼和痛苦，永远不会有真正获得安乐和幸福的时候。

佛在经中讲，众生愚痴颠倒，所想和所行是背道而驰的。想得到快乐，却不会种快乐的因；不愿意感受痛苦，却偏偏种痛苦的因。我们学佛了，就不能再这样了。如是因，如是果；种瓜得瓜，种豆得豆。我们不能种痛苦的因，要种快乐的因，这样才会得到安乐，才不会再感受痛苦。

那怎样做才不会种痛苦的因，而是种快乐的因呢？就是要如理如法地学佛修行，这样我们就可以成佛，就可以永远地从烦恼与痛苦中解脱了。什么是成佛？简单地说，就是福德资粮与智慧资粮达到圆满。我们要分秒必争、全力以赴地学佛修行，解脱成佛，承办自他究竟的利益。

暇满的人身珍贵难得，是我们解脱的唯一机会。尽管我们现在已经得到了，但人身是无常的，就像水面上的水泡一样，特别地虚幻、飘渺、不可靠，随时都有失去的可能。所以，我们应该好好地珍惜它、利用它修持正法。但是很多人都找借口："我现在有工作，等退休了，就可以专心地修了；我儿子现在还没毕业，等儿子毕业了，我就可以安心地学了；我孙子刚上幼儿园，要接送，没有时间，等孙子长大了，我就可以安心地学修了……"我经常听到这样的托辞。

学佛修行不能这样往后拖，因为死亡无常！什么时候死，在什么地方死，以什么方式死，谁都无法确定！

是在家里死，在单位死，还是在马路上死，你能确定吗？处处都可能成为我们的死地！是现在死，今天死，明天死，过一个月死，还是过一年死，你能确定吗？每一刹那，每一时刻都可能成为我们死亡的时刻！现在社会上导致人死亡的因素特别多，让人生存的因素却特别少，如圣天论师所言："死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。"很多时候我们生存的方式都会变成我们死亡的因。比如：食物中毒、煤气中毒、遭遇车祸等。

在座的大部分人都没有准备今天死，都认为自己今天肯定不会死。《因缘品》中云："明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？"意思是：今天死，还是明天死，谁知道啊？也许明天我们就要离开这个世界了，所以今天就应该精进，不能懈怠。对明天不死，你有什么把握？"死主大军"就是阎罗王和他的狱卒们。你和他们是不是亲戚啊？是通电话了，还是通信了？是不是已经商量好了？是不是他们跟你说："你放心，今天你不会死，明天也不会死，等你退休了，老了，到八九十岁的时候，我们再来接你。"

如果不是这样，那你有什么把握？你凭什么知道今天不会死，明天也不会死？现在你自己对照一下，有没有想到今天死？有没有想到明天死？如果没有，那你为什么不想一想呢？

我们随时都有死亡的可能，所以应该将每一刹那，每一时刻，都当作自己生命的最后时刻，这样才能精进学修。

一切都是无常的，无论是外器世界还是内情众生，都离不开无常的本性，尤其是我们的生命，非常脆弱，非常不可靠，随时都有失去的可能。你可能觉得，“死就死呗，有什么了不起的！”那我问你，那时你有解脱成佛的把握吗？如果没有，那你有来世获得人身的把握吗？若是你连再次得到人身的把握都没有，下场只有一个——堕入恶趣。要么是下地狱，要么是投生为饿鬼，要么是投生为旁生，除此之外，别无选择。很快就要感受无穷无尽、难以忍受的痛苦了，怎么还不害怕呢？

八寒地狱与八热地狱等十八层地狱里的众生要感受的寒热痛苦，不是一年、两年，也不是几百年、几千年、几万年，而是数劫！饿鬼道的众生因数百年中找不到食物而要感受饥渴难忍的痛苦。你是不是对这些没有感觉？如果没有太大的感觉，那你应该禁食，几天不吃饭，感受一下饥饿的痛苦；几天不喝水，感受一下干渴的痛苦。其实这些痛苦，与饿鬼道的众生所感受的痛苦根本无法相比，但是最起码我们也能知道饥饿和干渴是什么滋味了。然后再进一步地思维，也许感受会更深，体会会更深。我们的传承里也有这样的修持方法。

现在，我们生命中的每一刻既是解脱的机会，也是堕落的机会。若是把握好了，我们就会解脱；若是把握不好，我们就会堕落。因此我们不应该总往后推，推到下个月、明

年，推到三年、四年、十年，甚至几十年以后再修行，而要在当下的每一刹那、每一时刻中去把握生命，精进修行。如果我们总是考虑一年、三年、十年、几十年以后的事，我们就会忽略眼前的每一刹那，当死亡突然降临时，我们就会因错过这个解脱的机会而绝望至极。

若是我们在解脱成就之前死去，就永远失去解脱成佛的机会了，所以我们不能以年和月来把握生命，而应该以每一时刻、每一刹那来把握生命，抓紧时间修行，这才是真正的修行。这样我们就不会错过今生解脱成就的机会。即使错过也只是一刹那，还有机会弥补。所以大家一定要有畏惧感、紧迫感。

我们随时都有死亡的可能，所以首先要观察自己有没有不死的把握。如果没有把握，就要思维，若是自己现在死了或者过一会儿死了，有没有解脱成佛的把握？如果没有，那我们再思维，自己有没有再次得到人身的把握？如果也没有，那只有堕落恶趣的可能了！

世人真是太颠倒了，仅仅为了世间的一点点利益，为了暂时的一点点安乐就去造恶业，毫不畏惧堕入恶趣的后果。其实三恶道离你特别近！你现在在大殿里听闻佛法，也许过一会儿就要在地狱里感受寒热的痛苦；你现在在大殿里听闻佛法，也许过几分钟或几个小时，就要在饿鬼道里感受饥渴的痛苦，或者在旁生道里悲惨地感受头上长角，脚上长爪，爬着走的痛苦。

真的，快了！不要总想着，即使自己修不好，也能等到

七八十岁的时候才会死，到那时才会下地狱，才会投生为畜生。你想得太远了，不是七八十岁，而是现在、立刻、马上！就要这样思维，就要这样观修，这才是修无常。无常修好了，它能指引你进入佛门，能使你断恶行善，直至明心见性。

虽然我们学佛修行这么多年了，但是仔细观察，到现在还没有断恶行善，没有明心见性，就是因为无常没有修好。现在好多人无论是来大殿听闻正法妙药，还是在禅房上座观修，都打不起精神，不是外散，就是内收，根本生不起欢喜之心，一副心不甘情不愿、愁眉苦脸的样子，就是因为无常没修好。修好无常可以让你精进修行，不生懈怠懒惰之心；修好无常可以让你生起在修行的道路上永不退转的决心。总的来说，如法地修无常，最初会引你进入佛门，中途会让你精进修行，不生懈怠，最终会让你明心见性，圆满成就。这就是修无常的功德。

我们现在虽然学佛修行了，但是根本没有真正学修无常。有些人虽然在表面上学修了，但是太粗心大意了，没有用来仔细地观察、对照自己，所以还是懈怠懒惰。

百日共修开始之前我就讲了很多条件，若是因各方面的原因不能坚持学修，不能圆满学业的人就不应该参加。有些人嘴上说得好听："我要学佛修行，今生要解脱成佛。"都是假话！没过几天就变了，开始想家，想单位了，开始有这个事、那个事了，最后还是下山回家了。这种人真可怜，错过了这么殊胜的机缘，以后再也不会有解脱的机会了。一切

都是缘起，不能中断传承，否则缘起不好，生生世世都会遇到同样的违缘，这种人以后即使有解脱的机会，结果也和这次一样。

修无常对我们的修行有极大的帮助。在藏区，以前旧噶当派的格西们，修行的成就都非常高，因为他们修的最根本的法就是无常法。博朵瓦格西说过："如果想专心修行一法，无常最为重要。"

世尊也曾金口玉言这样赞评观修无常："多修无常，已供诸佛；多修无常，得佛安慰；多修无常，得佛授记；多修无常，得佛加持。如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。"又如《毗奈耶经》中云："对我眷属中如妙瓶般的舍利子及目犍连等百名比丘供斋供物，不如刹那念有为法无常更胜。"

若是我们经常修无常，实际上就是供养了诸佛，这是法供养。若是我们不修无常，只做财供养也没有多大意义，最终只能得到一些世间的福报，还是不能脱离烦恼痛苦；若是我们经常修无常，能得到诸佛的加持。诸佛的加持不可思议，消业积福特别快，成就也特别快；若是我们经常修无常，能得到诸佛的授记。"授记"就是佛确定你将来在某个清净刹土成为某某佛。在所有的足迹当中，大象的足迹是最有特色、最好的。同样，在所有的修法里，无常法是最殊胜的。

我们修行为什么总是懈怠懒惰，精进不起来呢？我们为什么不开悟、不成就呢？就是因为无常没修好，或修得不扎

实，修得不老实，都是表面功夫，都是走马观花、蜻蜓点水般地修行，这样是不会得到真实利益的。

我们要好好地观察和思维，自己到底是不是真心想学佛修行？是不是真心想解脱成佛？如果是真心的话，若是学不好、修不好，学偏、修偏了，那不是走火入魔了吗？那你的这个生命不就毁坏了吗？对很多人来说此生已经浪费得差不多了，现在的生命是多余的，浪费就浪费了，毁坏就毁坏了。但你毁坏的是自己生生世世的解脱之命，是永恒的慧命啊！

我经常强调，学佛修行不要糊里糊涂地，想学想修就要认认真真、如理如法地学修，否则干脆就别学别修了。这样最起码不会拿佛法来造业，不会造更加严重的罪业。学就要有学的样子，修就要有修的样子，不要不死不活的。

什么叫不死不活？就是说学了也没学，说没学也学了；说修了也没修，说没修也修了。表面上天天听、看、念、打坐、观修，但实际上都不如法，心都不到位。只有如理如法地学修才会受益，才会成就！这些都非常重要！

我们要一步步地按次第学修。如果前面的暇满难得学好、修好了，现在学修寿命无常，感受会更深，进步会更大。若是前面的基础没有打好，学修后面的课程效果不一定好，完全看你自己。该讲的都讲了，该安排的都安排了，若是没有学好就是你自己的事了。

思考题：

1、刚学完暇满难得，为什么要接着学修寿命无常？

2、怎样理解细微刹那之无常？

寿命无常（第二讲）

摘要

1、思维外器世界而修无常：（1）外器世界成、住、坏、空的过程；（2）内情众生成、住、坏、空的过程；

2、要对诸法无常之本性有所了解，提前准备。

今天我们继续学修寿命无常。暇满的人身是我们学佛修行，解脱成佛的殊胜的机缘。若是我们真心想珍惜人身，珍惜机缘，就要学修寿命无常。只有修好了寿命无常，我们才不会浪费人身，才不会虚度光阴，才能如理如法地修持正法，最终才能成就。修持寿命无常最初能让你进入佛门，之后能让你精进修持正法，最终能让你明心见性，解脱成佛。佛和我们的历代传承上师们都异口同声地强调过，寿命无常是最最殊胜的一种修法。若是没有明白无常法的重要，若是没有修持无常法，就无法能够消除我们相续当中的常见、断

见等邪见，无法能够遣除我执我爱等执着。这样我们不可能不起烦恼，有烦恼就会造业，造业就要六道轮回。所以，无常法是非常重要、非常殊胜的一种修法，大家一定要重视它，好好地修持它。

华智仁波切在《大圆满前行引导文》中，引导我们从七个方面思维无常：

第一，思维外器世界而修无常；第二，思维内情众生而修无常；第三，思维殊胜正士而修无常；第四，思维世间尊主而修无常；第五，思维各种喻义而修无常；第六，思维死缘无定而修无常；第七，思维猛厉希求而修无常。

第一，思维外器世界而修无常。由众生共同的福报形成的须弥山、四大洲、八小洲、七金山及铁围山等外器世界，都是比较坚固的，存留的时间可以长达数劫，一般的情况下不容易毁灭，但是最终也将因七火一水而毁于一旦。所以说外器世界也离不开无常，它分为成、住、坏、空四个阶段。成是形成，住是存留，坏是毁坏，空是没有了。成、住、坏、空各要经历二十个中劫，总共八十个中劫，八十个中劫是一个大劫。即外器世界的一个成住坏空要经历一个大劫。

我们这个劫叫贤劫，这个世界形成之初，先形成外器世界，再形成内情众生。外器世界是从下往上形成的，内情众生是从上往下形成的。前一个劫的外器世界毁灭以后是空劫，空劫结束后接着会形成一个新的劫，就这样循环往复。

成劫刚开始的时候，整个三千大千世界是一片虚空，外

器世界快要形成的时候，虚空中先形成风轮，东风刮向西方，西风刮向东方，南风卷向北方，北风卷向南方，就这样互相刮，互相卷，最后形成一个十字金刚杵状的风团，即风轮，它非常坚固。风轮上面有一种云叫金藏云，金藏云降下雨水，形成水轮。水轮是圆形的，又白又亮。水流动时会有些灰尘，这些灰尘慢慢就形成了须弥山、四大洲、八小洲、七金山及铁围山，这样外器世界就形成了。

内情众生是从上往下形成的：依次是无色界、色界、欲界这三界的内情众生。

首先形成无色界的天人：非想非非想处天的一些天人慢慢堕落到无所有处天，无所有处天的天人慢慢堕落到识无边处天，识无边处天的天人慢慢堕落到空无边处天。接着形成色界的天人：空无边处天的天人慢慢堕落到四禅天，四禅天的天人慢慢堕落到三禅天，三禅天的天人慢慢堕落到二禅天，二禅天的天人慢慢堕落到一禅天。最后形成欲界的众生：一禅天的天人慢慢堕落到他化自在天，天道众生慢慢堕落到阿修罗道，阿修罗道再慢慢堕落到人道。

人道众生刚形成时福报也很大，烦恼不是很粗重，造的业也非常轻。但是慢慢地烦恼越来越粗重，福报越来越小，造的业也越来越严重，最后人道众生慢慢地堕落到畜生道、饿鬼道和地狱道。当地狱里出现第一个众生的时候，成劫结束，住劫开始。

住劫刚开始时，众生的寿命量是无量的，然后寿命逐渐减少到十岁，此后逐步递增，增长到八万岁，又再度减少到

十岁，这之间为一个往返。这样增减满十八次以后人寿又上增到无量岁，胜解佛出世。当胜解佛的教法隐没时，住劫结束，坏劫开始。

坏劫开始时，首先是内情众生先毁灭：从地狱开始，往上到非想非非想处天，逐渐空了。这时不会再有新生的众生转生到这个世界的地狱，而是投生到其他世界的地狱。业力穷尽的众生往上升，业力实在没有穷尽的众生就迁移到其他世界的地狱里去。在小乘大乘，显宗密宗共同的教法里描述的是，这个世界的地狱就空了，没有众生了。此时地狱的外器世界还有，内情众生没有了，这是一种说法；还有一种说法，就是密宗里讲的金刚地狱，那里主要是罪孽深重，尤其是毁坏誓言的众生要去的地方，这个世界毁坏的时候，它是会存留的，并且还有众生存在。

饿鬼道的众生：业力穷尽的众生都往上投生为旁生或者人，业力特别深重、无法穷尽的众生，则迁移到其他世界的饿鬼道，然后饿鬼道也空了。

旁生道的众生：业力穷尽的旁生投生为人，业力深重、没有穷尽的旁生则迁移到其他世界的旁生道里去，旁生道就空了。

人道众生：业力穷尽的人，获得了初禅心、二禅心、三禅心和四禅心，都转生为天人了。业力无法穷尽的人，投生到其他世界里的人道去了，人道也空了。

最后是天界众生：一禅天的天人投生到二禅天，二禅天的天人转到三禅天，三禅天的天人转到四禅天，色界的众生

都转到无色界，无色界的众生都转到别的世界的无色界里。这个时候二禅天以下所有的内情众生都没有了，整个外器世界都空了。

这个时候空中依次出现了七个太阳。第一个太阳出现的时候，所有的树木园林都被烧尽；第二个太阳出现的时候，所有的溪流池沼全部干涸；第三个太阳出现的时候，一切大江河水全部干涸；第四个太阳出现的时候，无热恼大海也滴水不剩；第五个太阳出现的时候，外界深达一百由旬的大海之水荡然无存，随后逐渐干涸到两百由旬、七百由旬、一千由旬、一万由旬直至八万由旬深度，剩下的水，又从由旬、闻距开始，到最后连蹄印许的水也干涸无余；第六个太阳出现的时候，焚毁整个大地雪山；第七个太阳出现的时候，须弥山、四大洲、八小洲、七金山及铁围山全部烧成一片火焰。火焰盘旋向下炽热到极点，焚尽一切地狱之处。火焰又直冲上方，烧尽第一禅天梵天所有空荡荡的无量宫殿。这时二禅天光明天的小天子们惊慌失措地大呼小叫道：“如此大火燃烧起来了！”老天子们安慰他们说：“这样的大火以前也是烧到一禅天梵天以后就无影无踪了，不要惊慌，莫要害怕。”

就这样，经过七次大火之后，地狱以上到一禅天，即梵天以下的整个外器世界都烧光了，都变成了一堆灰炭。二禅天和三禅天还存留着。光明天属于二禅天，它们是无法被火烧掉的。这时二禅天形成了水云层，紧接着像轭木、箭矢般的倾盆大雨从天而降，光明天以下犹如盐溶入水般地毁灭消

失了。经过了七火一水毁灭结束之后，下基的十字杵金刚风向上翻滚，三禅天以下犹如风卷尘埃般地灭绝一空。这样，容纳在一个三千大千世界中一百俱胝数的四大洲、须弥山及天界全部同时毁灭，最后万事万物变成一大虚空。四禅天是色界最高的天，火水风都不能摧毁它，它是自然就没有了。无色界的四处没有固定的外器世界，没有固定的地方，那里的世界摸不到也看不到，自然就没有了。这个时候空劫开始了。这就是一个世界成住坏空的过程。

刚才讲的是外器世界的成住坏空，内情众生也有成住坏空，也就是“生老病死”。我们的身体是外器世界，我们的心识是内情众生。我们投于母胎中直到出生是“成”的过程，从出生一直到患上绝症是“住”的过程，患上绝症到快死亡是“坏”的过程：期间会出现很多隐没次第，依次出现白光、红光、黑光。白光是水大坏灭，红光是火大坏灭，黑光是风大坏灭。黑光出现以后到进入昏迷的状态，这是“空”的过程。

虽然外器世界那么坚固，但都离不开无常，最后都要毁灭。我们的身体和生命都特别脆弱，就更不用说了。所有的一切都离不开无常的本性，人随时都有死亡的可能。我们的生命就在呼吸之间，气呼出去没有吸进来就死了，气吸进来没有呼出去就死了。我们都知道自己总有一天会死，但是什么时候死无法确定。我们不会提前做好死亡的准备，因为我们总是认为：今天不会死，明天也不会死，最起码现在不会死。但学佛了，一定要做好随时都会死亡的准备！

我们不是要摆脱生老病死，而是要摆脱生老病死的苦。我们都要面对生老病死，都逃避不了生老病死的现实，但是我们可以摆脱生老病死的苦。这样我们就需要了解生老病死，就要有所准备，到死亡的时候就不会心慌意乱，惊慌失措，也不会觉得痛苦了。有生就有死，这是一种自然现象。如密勒日巴尊者所言："吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。"刚开始他害怕死亡，然后到山洞里修死亡无常，最后证得了不生不灭的境界，摆脱了对死亡的畏惧。

什么是不生不灭？其实生和死也是一种显现，它没有实体，它不是真实的，而是如幻如梦的。明白了这个不生不灭的道理以后，死亡对你来说就像做梦和看电影一样。如果你知道是在做梦，死亡时还会害怕吗？你在看电影的时候，知道剧情都是假的，所以就不会害怕，也不会痛苦。同样，如果你明白了不生不灭的道理，将生老病死看成如幻如梦，就像做梦或看电影一样，这样就不会受它们的影响，内心深处也不会有痛苦了。

生老病死这些显现肯定会有的，虽然我们逃避不了，但是我们可以摆脱它们给我们带来的痛苦。不执着就不会受伤害，不执着就不会有烦恼和痛苦，这就是解脱。所以我们要提前了解生老病死，做好准备。

以前我给大家讲过一个"白天和黑夜"的比喻。假设有一个人根本不了解白天和黑夜，对黑夜心里一点准备也没有。如果天突然黑了，他一定会心慌、着急、害怕："天怎

么变成这样了呢？怎么办才好呢？”他不知道这其实是一种自然现象。如果他了解了，知道天有黑的时候，也有亮的时候。那么天黑时，他就不会动心，不会受影响，可以为此做好准备，可以点灯、点蜡烛等。

因此，对诸法，首先要了解，第二要有准备。而在现实中，无论是处于顺境，还是处于逆境，我们总是动心，总是心随境转，一会儿高兴，一会儿伤心；一会儿快乐，一会儿痛苦，就是因为不了解诸法的事实真相。我们学佛就要了解诸法的事实真相和真理。当你明白了诸法的事实真相和真理以后，就不会受它的影响。它的一切变化都很正常，都是一种自然现象，你没有必要为此烦恼痛苦。无常就是诸法的本性，也是诸法的真理与真相。从显现上讲是无常、痛苦，从体上讲是无我、空性。

诸法变化无常是很自然的现象，没有什么可大惊小怪的。有钱会变成没钱，很正常；没钱会变成有钱，也很正常。有权会变成没权，很正常；没权会变成有权，也很正常。今天找到了合适的工作，过几天又丢了，很正常；今天感情挺好，过几天又不好了，很正常。一切都是无常的，没有恒常不变的。聚、散、生、死都是很正常的现象。明白了、了解了，就不会再有烦恼了。

所以我们不要因为这些变化而高兴，也不要因为这些变化而痛苦。一时的快乐也是种痛苦，因为它也是无常的，而无常本身就是种痛苦。万事万物都离不开无常的本性，都是无常的，所以变化是正常的。变坏了是正常的，变好了也是

正常的。一切都看成是正常的，一切都看成是自然的，这样我们就不会起烦恼，也就不会有痛苦了。

死也是正常的，但是什么时候死谁也无法确定。死魔总是在我们没有防备的时候偷袭我们，让我们措手不及，束手无策。所以我们必须要分秒必争，赶在死亡来临之前学好、修好，提前做好准备，让自己明心见性，让自己解脱成佛。这样，我们就不会浪费暇满人身，就可以永远地摆脱痛苦，获得永恒的安乐！

解脱成佛多重要啊！其他任何事情都比不上这件事，这是头等大事。承办解脱成佛的大事必须要依靠暇满的人身。暇满的人身不是谁都能得到，不是什么时候都能得到的，要想得到暇满的人身，就必须具足很多的因缘，非常不容易。所以，此生能获得暇满的人身，这是我们宿世修来的福报，我们的福报太大了，我们太幸运了，千万不能错过。我们不能等到明天或后天再去修行，而是现在就要修行，因为这是解脱的唯一机会。如果错过了，就再也没有解脱的机会，再也没有成佛的机会了，就要永远在六道轮回里感受无穷无尽的痛苦。

如果我们好好地利用人身，把它用在正道上，用在该用的地方，人身就是到达彼岸的航船；如果只是用人身来造业，杀盗淫妄，吃喝玩乐，人身就会变成堕落恶趣的坠石，会立即把你拽入出苦无期的轮回当中。如颂云："此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚，此身一切善恶之奴仆。"我们现在正处于决定未来去处的十字路口，正是选择

的时候，要谨慎地抉择！若是选择错了，就再也没有解脱的机会了；若是选择对了，就能得到永恒的快乐，再也不用感受痛苦了。

我们不能总是大概地明白、了解，一定要好好地对照，深入再深入地思维，仔细再仔细地观察。

无常法非常重要！如果我们没有修好无常，修其他的法都是空中楼阁，不会有任何成就。若是没有修好无常，我们无法踏进佛门，即使皈依了，也是形式上的，也是假的；若是没有修好无常，我们不可能精进，还会懈怠懒惰。“我没懈怠啊，我每天都在上课；我没懒惰啊，我每天都在做课。”这都是表面功夫，这不叫精进。真正的精进是内心深处的一种喜悦，一种急迫的心情！像饥饿的牦牛吃草般急迫地学佛修行，这才叫精进。若是无常没修好，我们不会精进，也不会明心见性，更不可能有任何成就。因此学好、修好无常法非常重要。

这些课程一个比一个重要，它们是有次第的，是一种能使你从凡至圣的方法。假如你要登上楼顶，这里有十几个台阶，每一个台阶都很重要，缺一不可。同样的道理，这些外加行和内加行，都是成就的阶梯，都是你今生解脱，即身成佛的必经之路，都是必不可少的。

思考题：

1、外器世界都包括什么，是怎样体现无常的？

2、什么是成住坏空？内情众生有没有成住坏空？

寿命无常（第三讲）

摘要

思维内情众生而修无常：

1、任何众生都离不开死亡；

2、如何面对死亡。

我们只有懂得无常了，尤其是懂得寿命无常了，才不会浪费人身，不会虚度光阴，不会错过学佛修行的机缘。虽然我们也想好好地珍惜人身，也想发挥它真正的价值，想利用它承办自他最究竟的利益，但是如果对无常的真理没有甚深的体会与感受，就很难克服无始劫以来懈怠懒惰，得过且过的习气，不知不觉地就会与这样的机缘擦肩而过。

我们学过了人身难得，也许很多人都对此道理有甚深的感受，真心想珍惜人身，想好好地利用它学佛修行，让自己今生解脱成佛。但是我们的烦恼习气不让我们如愿，它甚至

会让我们不知不觉地懈怠懒惰，得过且过。对无常的真理没有甚深的感受与体会，没有生起真正的定解之前，我们很难真心实意地去修持正法。也许我们认为自己已经学佛修行了，而且非常精进。但实际上都是一种表面上、形式上的学修，没有真正地修持正法，也没有真正地精进起来，这样我们离成就还是很远，要成就还是很困难。所以学修寿命无常的课程非常重要。

首先，我们要明白无常：万事万物都是缘法，都离不开无常的本性，都在刹那刹那的变化当中生灭，一刹那也没有停止过。小时候的我们和现在的我们是完全不同的，今天的我们和昨天的我们也是完全不同的。昨天的我们已经过去，今天的我们也是在刹那刹那当中变化的。

外器世界相对来说是比较坚固、长久、可靠的，但最终也要示现无常，也要毁灭、消失。与之相比，我们的人身和生命更是脆弱，更是无常，更不可靠。在这个世界上，能让它生存的助缘非常少，能让它毁灭的恶缘非常多，如圣天论师所言："死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。"生命就像水面上的水泡一样，随时都有破灭的可能。

第二，思维内情众生而修无常。如《解忧书》中云："地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？"意思是说，无论是在人间，还是在天界，有生必然有死，生而不死的可以说见所未见，闻所未闻，连这样一个怀疑的对境都没有。

六道轮回的顶层是非想非非想处天，底层是无间地狱。

从顶层到底层，所有的众生都离不开无常的本性，都逃脱不了死亡。尤其是南瞻部洲的众生，生命更是脆弱，寿命更是不稳定。我们现在生于末法时期，是五浊最炽盛、最浓厚的时候，我们的生命就像狂风中的油灯，随时都有被风刮灭的可能。

其实我们从出生那天起就开始迈向死亡，时间每过一分钟甚至一个刹那就向死亡靠近一步，每过两分钟甚至两个刹那就向死亡迈进两步。我们离死亡越来越近，这个过程一刹那也没有停止过。如龙树菩萨所说："寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！"危害生命的因素特别多，处处都有，时时都有。我们稍微不小心就会有失去生命的可能。生命就像被风吹的水泡一样，随时都会破灭。

我们处于沉睡中，无数次平缓地向内吸气，向外呼气，期间随时都有死亡的可能。气吸进来，呼不出去，就死了；气呼出去，吸不进来，也死了。我们对于在睡眠期间没有死去而能安然醒来，应当看成是一件非常稀奇的事。然而我们根本不了解无常，根本不懂得生命有多脆弱，对生命的无常我们一点都意识不到，也没有做好准备，躺在床上就呼呼睡去，还很有把握次日早上一定能醒来，可是谁能知道睡眠期间自己会不会死呢？

我们的寿命就像一桶水，有些人是满的，有些人只剩半桶水，还有些人只剩下一点点，但桶都是漏的，里面的水一直不停地向外流。如果没有往桶里面加水，桶里的水即使再

多，也会很快流光的。我们的寿命也是这样，每时每刻都在减少，不会增加。

死魔随时都在你的身边寻找机会，一旦找到了机会，就会领你走进死亡。这时候，不管是你的领导，还是你的上师，还是你的亲戚朋友，即使把你关在坚固的铁箱里，把四周都焊上，一点缝隙都不留，然后拿着各种兵器守护着你，也无济于事。当死主阎罗王将黑索套在你的脖子上时，你只能是面色铁青、泪眼汪汪、五体僵硬地被带到死亡的大道上。此时此刻，大德不能吩咐，勇士无法救护，饮食无法引诱，你无处可逃，无处可躲，无依无靠，无计可施。即使你的势力再大，权力再大，再智勇双全，也无法能够阻挡阎罗王的脚步。

在世间，对那些有权势的人，我们可以去诱惑或贿赂他，想想办法也能解决问题。但是阎罗王不受贿，请他吃饭他不吃，给他红包他不要，无论怎样都诱惑不了他。有些人生病了跑到医院，想逃脱死亡，不可能！有些人快要死了，连医院都没办法救治了，于是跑到庙里想躲避死亡，不可能！然后他们会想："能不能找个法力强大的师父念点什么咒语，把这些病魔、恶魔驱走，让我好起来？"想驱除死亡，不可能！有些人快要死了，还想："快把门窗都关上，别让这些鬼魔进来。"想挡住死亡，不可能！这个时候，除了自己往昔所积的善根，无人能救度你，无人能帮助你。

"没事，阿弥陀佛、观音妈妈多慈悲啊，到时候阿弥陀佛能来接引我，观音妈妈能来救度我，我还有上师，上师的

加持不可思议！”这时候，阿弥陀佛、观音妈妈或具德的上师都不可能像抛石头一样把你抛到极乐世界去。你的人缘再好，亲朋好友再多，也照样无依无靠，孤独无助，无可奈何。这个时候，到医院通过各种医疗手段治疗，法师念各种咒语等都无济于事，即使药师佛亲自降临也无法让你摆脱死亡。

尽管你平时脑子很好用，很能设计，很能规划，非常善于利用时机，但是面对死亡的时候，这些一律都不管用，你想尽办法也逃脱不了死亡。若是你活着的时候没有好好修行，没有积累善根，到临终时，阿弥陀佛也无法救度你，最慈悲的观音妈妈也无法帮助你，上师也无计可施，任何尊者的大悲都不能庇护你。此时，你唯一的依怙就是自己一生中所修的善根，这个是你可以带走，可以依怙的。除了善根和恶业之外，其他任何东西你都带不走。这就是佛说“自己才是自己的怙主”的原因。

善根和恶业都不是物质，它没有形状，而是一些习惯、习气或者是相续中的串习。善根是一种好的习惯，好的习气，好的串习；恶业是一种坏的习惯，坏的习气，、坏的串习。我们的生命和相续是很多个刹那的连续，它是不间断的，但是这些连续不断的刹那是可以存留的。我们造下的恶业是可以改造的，因为断恶是在相续中，行善也是在相续中。断掉或灭除相续当中恶的习气，坏的串习叫断恶，增长并发挥我们相续当中好的习惯，好的串习叫行善。所以断恶行善是对我们生生世世都有意义的事情。

我们现在虽然都投生为人，但是每个人都不一样。有的人恶习重，从小就心狠手辣、无恶不作，有一些不好的习气和习惯；有的人从小就特别善良，悲心强烈，喜欢做好事，有好的习气和习惯。人到临终的时候，只有善根可以依怙，所以我们要多积累善根，从现在开始就要分秒必争、全力以赴地学修佛法，断恶行善。

在世间我们还有很多缘没有了，很多债没有还。在日常的生活和工作中，我们一定要竭尽全力地去了缘了债，一定要赶在死亡来临之前，把该了的缘了完，该还的债还清，否则就无法了脱生死。无法了脱生死就意味着无法了脱生死之苦，无法了脱痛苦和烦恼，无法了脱轮回。那怎样才能了缘了债呢？就是无论对家亲眷属、亲戚朋友，还是对有缘众生，都要真心地对待，无私地奉献付出，不能虚情假意。

真心说起来容易，要做到却很难。妄心不死，真心不活。在座的这些人里，也许很多人都会想：我对家人是真心啊！不可能！如果你的妄念没有断除，哪来的真心啊？想了缘，就要真心地对待一切事、一切物、一切人。能够真心地、认真地对待，那才是了缘，也就是看破、放下、自在、随缘。

我们现在不是真心地对待，所以这个缘了不了。我们对他们再好，说得再好听，做的事情再令他们满意或高兴也不行，也感化不了，感动不了对方。你希望对方满意，希望对方高兴，希望对方理解自己，这些都是分别、执着、妄想，这里没有真心，所以感化不了人心。这样你对他再好，为他

做的事情再多也没有用。这叫“冤冤相报何时了”，只是欠债还债的过程而已，了不了缘。

没有要求，不求回报，对方理解也好，不理解也好，对方高兴也好，不高兴也好，无私地奉献付出，这才是了缘还债。若是你这样做，不可能不感动对方。也许当时对方没被感动，这也是自己的因果，也是消业的机会！你要想，这可能是自己的业障还没有消，然后再发心，再付出，不断地、不变地这样奉献付出，没有还不清的债！

有时候我们也偶尔为对方做一些事情，关心关心：“今天天气不是很好，注意身体哦，别感冒了！是不是今天没有吃饭啊？要准时吃饭啊，不然身体坏了怎么办呢？”有时候也付出一些：“饭做好了，吃饭吧！”或者为了他们赚钱养家糊口。但这些都是有要求，要回报的。达不到自己的要求，得不到相应回报的时候，就没有劲头了，就开始不关心，不付出了，甚至还一肚子的委屈，满脑子的埋怨、后悔：“我对他那么好，付出那么多，他还不理解我，还这样对待我。”这说明你所做的一切不是无私地奉献付出，否则不会有这样的想法。他有没有按你的要求做，有没有回报是另外一回事，这些跟你奉献付出没有关系。所以，要做到无私地奉献付出，难啊！

也许很多人认为：“我对爱人，对儿女一点私心都没有；我对某人是真心实意的，一点私心都没有！”不可能！你没有放下自我，没有破除我执之前，不可能没有私心。这都是假的，只是自己没有意识到，没有发现这种自私自利之

心而已。没有要求，不求回报，心才能坦荡。无论结果如何，心里都是亮堂的、高兴的、喜悦的。如果有私心杂念，最终的结果就是烦恼、痛苦；如果没有私心杂念，最终的结果不管是好还是不好，都是开心、快乐、喜悦的。

我们经常讲了缘、了债、了生死。要达到这个目的，就要破除我执，放下自我，就要断除分别、妄想和执着，就要明心见性，就要看破、放下。

怎样才能明心见性，才能看破、放下呢？现在我们讲的、学的、修的这些都是方法。你按这个方法如理如法地学修，一步一步来，就能明心见性，就能看破、放下，就能断除分别、执着和妄想，最后就可以破除我执，放下自我。那个时候，我们才能真心地对待众生，才能做到放下，无私地付出，才能了缘、了债，才能了脱生死，才能摆脱轮回。摆脱轮回，就是永远地摆脱痛苦，再也不要感受痛苦了，同时得到永恒的安乐，无比的喜悦！

寿命无常的课程非常重要，我们一定要透彻理解，深刻体悟无常。你真正懂得了无常，明白了无常以后，才能看淡一切。否则，就总有这个事、那个事在困扰、障碍着我们。

虽然我们现在在参加百日共修，但是很多人快要被魔摄持了。他们总是被各种世间的琐事困扰着、障碍着。“上师，我有大事，可不可以下山回家一趟啊？”这不是在共修吗？有什么大事啊？哪有比修行还大的事啊？是你把这些琐事看得太重了，就变成大事了。外面的树上有很多鸟巢，对那些鸟儿来说鸟巢非常重要，因为它们把鸟巢看得太重要

了；我们没有把鸟巢看得太重，所以鸟巢对我们来说不重要。那边一群小孩子在玩耍，他们用沙子盖高楼，那些沙堆成的高楼对我们来说不重要，但是对那群孩子来说非常重要，不能碰，碰坏了他们就会哭闹，他们就执着那些。

对一个修行人来说，对一个渴望解脱的人来说，对一个真心实意修行的人来说，世间的琐事与外面树上的鸟巢和用沙子堆成的高楼一样，统统都不重要。世间的琐事好也好不到哪去，坏也坏不到哪去，好也是那样，不好也是那样，都能过得去。

死亡面前人人平等，灾难面前人人平等。再有钱、再有权、再有名气、再有美貌都没有用。地震了，海啸了，你到灾难面前显示一下自己的美貌，看这些灾难能退回去吗？你把银行里的存款都取出来摆上，看灾难能退回去吗？在灾难面前，街上的乞丐和皇宫里的国王一样，没有丝毫的差别，所以不要把世间的琐事看得太重了。

现在你为什么总有违缘障碍？就是因为愿力不够，愿力没有超越业力！可怜，真可怜！业力太重了，愿力不够强大。若是你决心大，愿力强，谁能拦得住你啊？修行是你自己的事，谁能阻挡得了你，障碍得了你啊？不要总是找借口：“女儿快要结婚了，若是那个场合没有我，多不好啊！我是不是该回去一趟啊？”有什么不好的，你一个老太婆，有没有都一样，那些年轻人根本不在乎，是你把自己看得太重要了。“儿子快要考试了，快要毕业了，我是不是要回去一趟啊？”儿子考试了，你回去干什么啊？是不是要替他考

试啊？儿子毕业了跟你有什么关系啊？其实就是因为每天都要上座坐好几个小时，自己坐不住了，就找借口。

有这样一个学修、成就的机会，多难得啊！在这里，尤其是百日共修期间，你到这里就相当于到了如意宝洲，处处都是如意宝，自己应该多捡一些，多往包里装一些。等百日共修结束下山的时候，你应该是满载而归，而不是两手空空地回去。重要的是看你是否真心想解脱，是否真心想成佛。若是你真心想解脱成佛，千万不要错过这个机会。

思考题：

1、死期不定，人随时都会命归黄泉，我们应该如何面对？

2、临终的时候或来世，财产、权势等这些世间的福报对我们有意义吗？

寿命无常（第四讲）

摘要

思维殊胜正士而修无常：

1、殊胜正士（佛、菩萨、大罗汉、印藏汉大德高僧们）也离不开无常本性，逃脱不了死亡；

2、殊胜正士与一般凡夫的区别；

3、进一步思维无有智慧、功德、福德和神通的凡夫，就更是无常、脆弱。

对于渴望解脱的人来说，得到人身是个千载难逢的解脱机会。我们既然得到了，具备了这个唯一的条件，就不能浪费，不能虚度，不能错过，一定要趁热打铁，精进地闻思修行。我们可以错过其他的机会，但是不能错过这样的机会，一旦错过了，就再也没有了。因为我们累生累世积累的福报和善根，才能在今生具足因缘，获得了暇满的人身，才有了

修持正法的机缘，我们一定要好好地利用它，珍惜它，努力学修，让自己解脱成佛。

这几天学习寿命无常，我们知道了生命是最无常的，随时都有失去的可能，失去人身就相当于失去了解脱的机会。所以学佛修行不能一拖再拖，一定要分秒必争、全力以赴地修持正法。

之前我讲过，只有修好了无常，才能踏进佛门，才能精进地修行，最终才能明心见性，才能成就。否则都是表面功夫，不会有任何成就。很多人学佛修行了很多年，为什么始终没有成就呢？为什么很多人甚至连皈依佛门的基本要求都没有达到呢？也许我们会找一些其他的原因，但这都不是根本原因。根本原因就是无常没有修好，无常的道理没有弄明白。

万事万物都离不开无常的本性，我们对这个道理还没有甚深的体会，还没有生起定解。有的人虽然表面上皈依了，但实际上没有皈依；有的人想精进，但是精进不起来；有的人表面上很精进，但是却没有进步，没有明显的效果。这都是因为没有弄明白无常的道理。

我们学佛修行这么多年，到现在还没有开悟、证悟，没有解脱成佛，就是无常法没有修好。所以修无常法非常重要！大家若是真心想学佛修行，真心想解脱成佛，功夫一定要下到修无常上面。

对于真正追求正法、渴望解脱的人来说，无常法是特别重要的，是必不可少的修法。但现在很多人都非常重视不共

同内加行的修法，觉得非常殊胜，认为那才是真正的实修，真正的正法。其实若是没有弄明白无常的道理，没有修好寿命无常，修其他的法都是空中楼阁，不会有任何成就。我经常强调共同四外加行，这才是真正的基础，这才是最根本的，所以希望大家都能够重视起来，都能认真地学修。

佛在经中讲了，多修无常能得到佛的授记，得到佛的加持以及其他的成就。佛还讲，所有的佛教修法中，无常法是最殊胜的。博朵瓦格西也说过，要从八万四千法门里选择一个法门专修，就要选择修持无常法。我们的传承上师无畏如来芽尊者也讲过：“我除了无常以外，再没有其他更殊胜的教言传授给别人。”华智仁波切也特别重视无常法，他通过各种方法引导我们修无常。

第三，思维殊胜正士而修无常。殊胜正士是指佛、菩萨、大罗汉以及印度、藏地、汉地等地的大德高僧们。

过去世中出现过很多佛，比如贤劫七佛：胜观佛、宝髻佛、毗舍浮佛、拘留孙佛、迦那迦牟尼佛、迦叶佛、释迦牟尼佛。佛具有十力、四无畏等十八种不共同的无漏功德。十力就是十大力量，其他的菩萨、大阿罗汉都不具备。即使如此，功德圆满、福德圆满、智慧圆满的佛最终还是示现了涅槃。文殊菩萨、观音菩萨、普贤菩萨、地藏王菩萨等八大菩萨也具有很多无漏的功德，但最终都趋入了涅槃。还有释迦牟尼佛身边的舍利弗、目犍连等大阿罗汉，印度以前的五百阿罗汉，都具有广大的智慧，无碍的神通和神变，最终也都趋入了涅槃，一位也没有留下。

还有那些大德高僧，以前印度有“二胜六庄严”。“二胜”是指释迦光和功德光两大论师，他们精通佛理，尤其精通戒律学；“六庄严”是指精通中观学的龙树菩萨和圣天菩萨，精通对法学的无著菩萨和世亲菩萨，精通因明学的陈那论师和法称尊者。这六位被称为南瞻部洲的装饰，有了他们，南瞻部洲才清净庄严，因为他们的功德非常圆满。还有印度的八十大成就者，最终也示现了圆寂，仅有他们的传记留在人间。

藏地第二佛莲花生大士，是阿弥陀佛的化身，神通广大，神变无碍，自在了地水火风四大，土不能压，水不能溺，火不能焚，风不能刮，但最终也离开了这个世界，离开了人间。还有法王松赞干布和赤松德赞。法王松赞干布是观音菩萨的化身，赤松德赞是文殊菩萨的化身。两位法王都精通佛理，是大成就者，但是最终都离开了这个世界。还有藏传八大派的开创祖师们和很多大德高僧也都依次地示现了圆寂，离开了这个世界。

在汉地，禅宗的开创祖师菩提达摩，具有广大无碍的神通、神变，地水火风都伤害不到他。即使整个南瞻部洲的众生都成为他的敌人，也不能动他一根汗毛，但是最终他也示现了涅槃。还有二祖、三祖、四祖、五祖以及六祖惠能[2]，也都依次地离开了这个世界。现在只有他们的传记流传下来，只能闻到他们留下的甘露妙法。

佛、菩萨、大阿罗汉和大德高僧都离不开无常的本性，

---

[2] 也有称为六祖慧能。

逃脱不了死亡。他们不是都达到了不生不灭的境界了吗？是，也不是。有生就有死，谁也逃脱不了死亡，他们也不例外。既然他们和我们没有什么区别，那我们学佛修行，即使最终能成为菩萨或佛，也没有多大意义啊？不是的。死和死不一样，他们是没有烦恼、没有痛苦地死，这种死叫涅槃，叫圆寂。佛菩萨的死没有一点烦恼和痛苦，这叫无余涅槃。对佛菩萨来说，死就是换个地方，换个房间，换了以后也许条件更好。凡夫是痛苦、烦恼地死，这种死是一般的死，一般的毁灭。

现在有的人不太理解，怎么最后佛也要死，菩萨也要死啊？有些大德高僧怎么也得病死了呢？甚至还横死了呢？其实，对于一个大成就者来说，无论有病、没病，横死、安详地死都没有任何区别，都一样。认为横死的下场很悲惨，这是我们凡夫的分别。而真正的大瑜伽士，真正的成就者认为，像狗那样死才好呢！大成就者怎么还得病住医院呢？怎么还死了呢？虽然他们是大成就者，但身体是肉身，是血肉之躯，不是铁。肉身怎么可能不毁坏，不衰败，不生病呢？没有这些才怪呢！

什么是真正的祛病？生病没有病苦，将死没有死苦；有病但不烦恼，将死但不恐惧。如《心经》中所言："心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖。"重要的是没有恐怖，那么有病没病，死或活就没有区别了。生病怎么能没有烦恼，没有痛苦呢？你现在不明白不怪你，因为你是凡夫，还没有达到这样的境界，不理解也是很正常的。佛菩萨和大成就者就是这

样的，身受心不受，所以，他们生病没有烦恼，没有痛苦。

文革的时候，藏地有很多大德高僧都进了监狱，但是他们却不痛苦、不烦恼，在监狱里和在监狱外没有什么区别，照常吃，照常睡，照常修，照常开心快乐。那时候每天都有批斗，但是他们每天都开心快乐、心甘情愿、心平气和地接受批斗。而那些当官的、有钱人就不一样了，一进监狱就完了：闷闷不乐，愁眉苦脸，又烦恼，又痛苦，吃不下饭，睡不着觉。大家都在监狱里，都在同样的环境里，但是心态却完全不一样。

对一个成就者来说，什么都无所谓，地狱和天堂等同，手掌和虚空等同，黄金和牛粪等同，去恶趣就和我们凡夫逛商场，逛花园一样开心快乐！

现在有的人这样想：我好好学佛修行，是不是应该什么都好了？身体好了，家庭好了，儿子好了，女儿也好了？不一定！但是等你学佛修行真正成就了以后，在你的境界里就都是好的，都是圆满的，没有不好的，没有不圆满的。

好和坏只是自己的一种想法和概念而已，快乐和痛苦也只是自己的一种心态和感觉而已。你觉得好就是好，你觉得快乐就行。现在我们总是觉得这不好、那不圆满，并因此烦恼、痛苦。其实哪有什么不好的？哪有什么不圆满的？都是自然的，都是很正常的，都是自己在自寻烦恼，自找痛苦。你觉得不好就是不好，你认为不圆满就是不圆满。正如佛所说："唯心所现，唯识所变。"一切都是你自心的幻化和游舞，都是自己的心，学佛修行了，要有智慧。有的人学佛修

行了这么多年，到现在还没有生起任何智慧，想法和观念与一般的凡夫俗子没有任何区别，有时候想的、讲的，都太幼稚，太不成熟了。

若是这个世界上只有一个众生，或者只有一个人不消亡，能够恒常地存留，那肯定是佛菩萨、大阿罗汉和大成就者，但是他们最终都示现了死亡，都没有远离无常的本性。我们这些凡夫算什么啊？我们要智慧没智慧，要功德没功德，要福德没福德，要神通没神通，要神变没神变，就像具尸体，就是个皮囊，更是无常的，脆弱的。

死魔始终隐藏在我们身边，随时都会把我们带走，魂归黄泉。屠宰场附近专门有圈养牦牛、绵羊的院子，当屠夫来的时候，不知道先抓哪只，先杀哪只。大饭店里也是，那里有很大的鱼缸，养着很多鱼虾，当厨师来的时候，不知道先捞哪一条，先杀哪一条。我们这些人就如同屠宰场里的牦牛、绵羊，如同饭店鱼缸里的鱼虾，不知道死主阎罗王来了会先抓哪一个，手上的黑索会先套在谁的脖子上。

屠宰场里的牦牛、绵羊，一只只的都被抓走了；饭店鱼缸里的鱼虾，一个个的都被捞走了，但是剩下的还不一定能明白自己也快要被抓走，快要死了。

我们都去过火葬场，从小到大，我们都见过、听过、接触过身边的很多人一个个地被死魔领走的场景，他们当中有小孩，有年轻的，也有年老的。因此，我们应该这样想：前天带走了一个，昨天又带走了一个，下一个可能就是我了。否则，你有什么把握下一个不是你？还这么悠闲自得，好像

什么事都不会发生一样。你是不是跟死主阎罗王和他的狱卒们商量好了？

有些人觉得：“我现在钱也没有了，家也没有了，工作也没有了，到山上也是逃避，生不如死。死就死呗，死了才好呢！”你是生不如死，你这条烂命不算什么，但是你不能轻易地错过这样一个解脱成佛的机会啊！在流转轮回的过程中，我们曾经失去过无数次的生命，都是无意义的，现在也一样。但是你应该明白，这是个解脱的机会，是个成佛的机会，千万不要错过！

现在我们得到了暇满的人身，有这么好的学佛修行，解脱成佛的机缘和条件，应该下定决心今生一定要解脱成佛，不应该听任何人的。平时我们是要随顺众生，是要照顾他人，但是涉及到我们学佛修行，解脱成佛的时候，就要自己说了算，不能随顺他人！我们解脱成佛的机会不能让给别人！我们解脱成佛的权利不能交到别人手上！这个时候就要自作主张，自以为是，自己决定：“我就要学佛！我就要上山！我就要出家！我就要参加共修！”

佛教是讲孝道的，是要孝顺父母的，但若是父母不同意你学佛修行，或者不同意你出家，就不能听父母的。佛在经中讲过，大德高僧们也讲过，学佛修行的事不能和父母商量，要自己做主，自己决定。

父母是最慈爱我们的，但是大多数父母只有慈爱，没有智慧。在修行的道路上，也许父母的慈爱会障碍你。你的决定与做法，也许他们不理解，甚至会起烦恼，但这都是小

事。家人、父母、亲戚朋友也许会阻碍你，但是这个时候不能随顺他们。你只有精进学修佛法，到最终成就的那天，才能利益他们，才能帮助他们，才能度化他们。你做这样的决定和选择实际上也是为了他们，也是对他们的一种利益。伤害众生不是佛法，但这不叫伤害众生，这叫利益众生，这是有智慧的利益众生。

比如小时候父母打我们时也疼，骂我们时也难听，但这都是为我们好。这实际上是一种利益，一种帮助。又如我们的身体有病了，要到医院打针、吃药，甚至做手术。当时也疼，也不好受，但这是为了拯救我们的生命，为了我们能够健康。

如果家人不同意，你自己也找借口："原来我是想参加共修的，原来我是要出家的，但是家里不同意。"然后你就随顺他们，跟他们继续混。当下看是一种利益："这个人好啊，他原来是要出家学佛的，但是听家人的劝告了，没去出家，没去学佛。"这种利益他人，随顺他人，当时看是一种利益，但最终是一种伤害。这是一种无智慧、愚昧的做法。

如果你没有随顺他们，没有顾及他们的感受，当时看是一种伤害，但最终是一种利益。这是有智慧的人的一种选择和做法。所以我们现在要做一个有智慧的人，不能做一个愚昧的人。

"我是想学佛，是想修行的，但是家里的菩萨不高兴，我要随顺众生，要侍候家里的佛菩萨，这就是修行嘛！"真正的随顺众生，真正的照顾家人，应该是利益他们，帮助他

们。你这样做，最终是害他们。说得都好听："我在家里修，在生活当中修也是一样嘛。"是要在生活中修，是要在工作中修，但是你要有一定的成就以后，才能做到。

首先能把握自己，然后才有资格去帮助他人。你连自己都把握不好，怎么能帮助他人呢？你自己都没站稳，怎么能搀扶他人呢？你这样扶助他人，两个人都会摔倒的。佛讲过，你和另一个人同时落水时，如果你想帮助他，必须要会游泳，或者你想办法先到安全地带，然后再想办法救他人，否则两个人都会被水淹死的。

我经常强调，真正的修行在生活、工作中，但是首先你自己要准备好，有智慧、有定力了，再去面对社会，奉献社会，面对众生，救度众生。如果你没有任何准备，还说"我要帮助别人，我要救度众生"，先别说这些大话了，还是先救度你自己吧！所以，首先要依止善知识，依止寂静处，你修成了，有智慧、有福报了，才能帮助别人。

将佛法运用到生活、工作中，说起来容易，要做到很难。有人说："我平时挺好的，但一遇到对境的时候就不行了。""我平时挺好的，但是在家里，在单位，又动心了，怎么回事啊？"那当然了，因为你还没有修好。只有先修好你自己，等你有一定的成就，有一定的智慧，有一定的定力了，才没问题了。

在生活、工作中，吃喝玩乐都是修持的方法，行住坐卧都是修行的过程。你想用佛法去解决生活、工作中的问题，就要将一切转为道用，这需要你有智慧、有定力，否则不可

能。

我以前讲过，在没有对境中修一百年，不如在对境中修一刹那，但是在对境中修，没有一定的智慧，很容易失败！比如你今天要去跟敌人打仗，先要训练自己，否则无法战胜对方，而且一下子就会被打败。我们经过训练后再到战场上跟敌人决斗，也许会有失败的时候，但是也不会败得太惨。

这些道理都要明白！有些人学佛真的很糊涂。不能糊里糊涂的，先要明白道理，然后才能做到如理如法地学修。现在很多人都是在不明理的情况下强行控制自己，这不是好办法。

思考题：

1、佛也有生死吗？若是有生死，为什么没有生死之苦呢？

2、佛为什么最终也要示现涅槃？

寿命无常（第五讲）

摘要

1、思维世间尊主而修无常：世间尊主（天界的尊主、人间[印度、藏地、汉地]的尊主）离不开无常本性；

2、如何对待世间的福报；

3、何谓真学问、真本事。

我们要解脱成佛，就要有出离心、菩提心和般若空性智慧。若是没有明白无常的道理，对无常没有生起定解，要生起出离心会非常困难，要生起菩提心和般若空性智慧那更是空中楼阁。万事万物都是一样，表面上看似有，但是真正通过智慧观察的时候，根本找不到它的本性。只有明白了这些道理以后，才能生起真正的出离心，才不会把世间的一切看得太重，才不会留恋。

明白这些道理之前只是说说而已，实际却很难做到。若

是没有明白无常的道理，我们不可能看淡、看破世间的福报和利益，也不可能放下。其实世间的福报和利益随时都在变，没有半点可靠性，没有半点值得留恋的地方。就像水面上的水泡一样，看似存在，但是真正要拿的时候，却根本拿不起来。

这几天我们讲的都是粗大相续之无常，即宏观世界的变化。真正要看破、放下，一定要明白细微刹那之无常，即微观世界的变化。万事万物都在刹那刹那当中变，在刹那当中生灭。一刹那是生还是灭，是不可言、不可喻的。我们讲无常的时候，只能讲到这里，不能再细致地讲了，再讲下去，再推理、分析的话，就是空性了。我们真正要看破、放下，懂得空性的道理也要通过学修无常，尤其是明白了细微刹那之无常并生起了定解以后，才能领悟空性、证得空性，之前非常困难。

我们发愿、行菩提心要靠慈无量心和悲无量心。真正要生起慈无量心和悲无量心就要明白无常的道理。万事万物的事实真相是刹那生灭的，是不存在的、虚假的，但是众生偏偏执着它为实有、真有，因此给自己带来了很多的烦恼与痛苦。这些烦恼与痛苦都是自找的。在明白这些道理之前，我们所认为的慈悲心只是同情心，根本不是真正的慈悲心。明白了以后，才能生起慈心和悲心。有了慈无量心和悲无量心，我们的相续中才会产生真正的愿菩提心和行菩提心。一般的同情心、慈心和悲心人人都有，但这些都不是佛讲的慈无量心和悲无量心。我们嘴上说的“我要利益众生，我要饶

益众生”，都是假的，都是表面上的，实际上我们根本不知道为什么要为众生，也不知道为什么要利益众生，只是跟着别人鹦鹉学舌罢了。一听别人说佛菩萨是利益众生的，功德大、福德大，就跟着学，这叫鹦鹉学舌。哪有那么容易啊？

要证悟空性，首先要明白无常——粗大相续之无常和细微刹那之无常，特别是要明白细微刹那之无常。我们讲无常的时候，还没有讲到空性，但是通过无常才能领悟空性，证得空性。这就是无常法重要的原因。

释迦牟尼佛非常重视无常的修法。他为什么说所有的足迹中，大象的足迹是最殊胜的？所有的修法中，无常法是最最殊胜的？因为无论是在修法之初、中途还是在最后，无常都是必不可少的修法。我们通过别的方式、方法不一定能明白无常的道理，不一定能生起正见与定解，但是如果我们通过这些方法思维、学修无常，就一定能生起正见与定解。

第四，思维世间尊主而修无常。世间尊主是指天界、人间的领袖等。天界的，如梵天王、帝释天王、遍入天王、大自在天王等世间尊主。他们的寿命都非常长，福报也非常大，还有神通与神变，是整个世界的主宰，但是他们最后也要死亡。人间的，曾经出现过很多金轮王、银轮王、铜轮王、铁轮王，他们财富力强，但是最终也都离开了这个世界。还有以前印度圣地众敬王沿袭下来的统治南瞻部洲不可思议的君主，以及三巴拉王、三十七赞扎王等也都统治了很大的领域，拥有很多的财富，但是最终也都离开了这个世界。

在藏地，出现过很多像松赞干布、赤松德赞、赤热巴巾等这样的领袖，他们拥有的权力、财富都非常不可思议，但最终也都离开了这个世界。在汉地，历史上如唐、宋、元、明、清等朝代的皇帝，他们所住的皇宫和天堂差不多，拥有的权力、势力、地位、荣誉等，也都非常不可思议。但是他们最终也都离开了这个世界，而且大部分人离开时都特别悲惨、绝望！他们拥有的这些财产，自己生前没有用完，还怕死后被别人占用，于是就将它们一起陪葬在地下的陵墓里。这些人死了以后，肯定都投生为鬼或者畜生等，围绕在那些财产的周围，放不下，走不了。

我们现在所拥有的住房、受用、眷属、权势等，自以为是何等优越，但是跟那些天王、转轮王、国王、皇帝等比较起来，简直是天壤之别！连他们都离不开无常，逃脱不了死亡，我们就更不用说了。我们要地位没地位，要钱财没钱财，要神通没神通，要神变没神变……一定要这样思维。其实无论他们曾经拥有过多么至高无上的地位，无论他们曾经拥有过多么耀眼显赫的权势，无论他们曾经拥有过多么无与伦比的江山、国土、财富，现在都已经变成历史，化为乌有了。他们离开这个世界的时候，那些地位、权势、财富对他们没有一点的帮助和利益。

我经常跟大家讲，在没有看破、放下之前，财产、权力、名气等对我们而言都是一种障碍与伤害。只有看破、放下以后，这些世间的福报才是一种方便与利益。但我们都是愚痴、颠倒的，对这些世间的福报都没有看破、放下，仍然

拼命地想赚钱、发财、争权夺利，实际上就是往火坑里跳。在没有看破、放下之前，若是有钱有权了，不可能给你带来幸福和快乐，只能给你带来烦恼和痛苦。钱越多事越多，权力越大压力越大。

佛为什么不让我们修世间的福报呢？因为这些都是解脱成佛的障碍。看破、放下之后，世间的福报不用求自然就有，不用修自然就能得到。所以求世间的福报，修世间的福报，是愚者的做法，不是智者的行为。

众生都在求解脱、求佛果，所有的众生都不愿意感受痛苦，都想脱离身心的痛苦。人们每天奔波忙碌，工作、办企业、做生意，都是为了增加福报、圆满福报；上课、参加培训、学习都是为了增长知识、增长智慧。人们虽然在名义上没有说要解脱、要成佛，但实质上都愿意福慧圆满。所以说人人都追求、向往佛果。

我们虽然希望自己能够摆脱烦恼，脱离痛苦，但是却越弄越乱，越弄越颠倒，不但摆脱不了烦恼，脱离不了痛苦，反而还给自己增加了更多的烦恼和痛苦。我们为了增加智慧、增加福报而特意去做的这些事情，都不是正确的方法。因为众生是愚痴的、没有智慧的，不知道脱离痛苦的方法，因此所想与所做是背道而驰的，不会做令自己福报圆满、智慧圆满的事情。所以无论怎样努力，始终达不到目的，得不到自己想要的东西，无法实现自己的愿望。

如果没有看破、放下，活着的时候，世间的福报只会给你带来压力和痛苦，死的时候更是种障碍。当死亡来临的时

候，你也知道自己要离开这个世界，一切都要失去，即使有再多的财产，再大的权力也带不走，但心里还是舍不得、放不下，那种痛苦难以言表。很多众生，尤其是有财产、有权力、有地位的众生，死的时候都特别留恋这些，舍不得离开，因此死后就都变成了鬼神或者畜生等，这就是障碍。

其实，当你真的看破、放下了，能够把握自己，弘法利生的时候，世间的福报是需要的。但是这个时候，世间的福报不用求，自然就有了。所以，对我们临终有益，对来世也有益的只有善根和福德。我们活着的时候一定要好好地行善积德，好好地学佛修行，不求、不修世间的福报。

当你无所求时，才会无所不有！你真的看破、放下了以后，有再多的财产，即使犹如多闻天子；有再大的权力，即使比得上帝释王、梵天王，也不会影响你。因为到那个时候，在你的境界里，黄金和牛粪是等同的，你知道这些都是无常的，都是虚假的，如同水面上的水泡，都是如幻如梦的。你一点都不会执着，一点都不会在乎。

这些世间的福报，若是在不障碍你，不影响你的情况下，都是一些方便，可以拿来用一用，做一些事情。即使今天都要放下、放弃了，也不会留恋，谁用都是用。大家真的要明白什么叫做解脱！你若是想解脱，就要看破、放下这些。看破、放下之前是不会解脱的。即使你有再多的财产，有再大的权力，也摆脱不了烦恼和痛苦，解决不了问题，也许你内心的烦恼痛苦更大、更严重了。

希望大家有一个正确的观念，做出正确的选择。学佛就

是做一个有智慧的人，不要再去做那些愚昧的事情。你不是已经下决心要学佛修行了吗？那就要跟佛学，不能跟凡夫学，凡夫什么也不明白，什么也不懂。佛与凡夫是两种根本不同的境界。

什么是真学问？什么是真本事？真正的学问是看破！真正的本事是放下！即使你在别的方面有再高的学问，有再多的知识，也只是增加分别，增加妄想、执着罢了。分别、执着是远离真理，违反真相的。不分别、不执着才是清净平等的，才是诸法的真理、真相。你违背了真理，违反了真相，内心充满了烦恼，充满了痛苦，这不是真本事，不是真学问。

现在很多知识分子都挺贡高傲慢的，什么都不放在眼里，实际上什么也不是，真可怜！每个众生想得到的无非就是快乐和幸福，如果采取的方法不对，越追求，快乐和幸福离你会越远。

办企业的人认为自己是个企业家，以为有地位和权力就是真本事。其实得到快乐与幸福才是你真正的目的与愿望，有本事你就去实现这样的愿望，达到这样的目的。

你要的是快乐和幸福，有地位、有钱财有什么用？这些并不能给你带来快乐与幸福！你暂时有点钱，暂时有些漂浮不定的地位和权力，但这些随时都会失去。你不是追求快乐和幸福吗？你有钱了，得到快乐了吗？你有权了，得到幸福了吗？没有！你还是没有达到自己的目的，还是没有实现自己的愿望，这是没本事，太窝囊了，真可怜！

很多在山上修行的出家人虽然没钱财、没地位、没权势，也没去坑蒙拐骗，不择手段，但是他们得到了快乐，得到了幸福。他们只是通过简单的生活方式，通过简单的方法，就获得了真正的快乐。在山上、在山洞里或者在一个小小的屋子里一坐，快乐就来了，幸福就来了，这才是真本事。

有本事就要这样！过程不重要，手段不重要，重要的是能实现自己的愿望，能达到自己的目的。人人都是平等的，都在追求快乐，追求幸福。有的人有钱有权，然后去吃喝嫖赌，最后却家破人亡，走投无路，人不像人，鬼不像鬼，生不如死，连畜生都不如。这不叫本事。

看破、放下了才能达到目的，才能获得真正永恒的快乐，才能获得真正永恒的幸福。希望大家不要再颠倒！我们和其他众生不一样，我们得到了人身，闻到了佛法，还有这么好的学佛修行的机缘和条件，真的不要错过。我们要好好地利用人身，把握每分每秒，学会看破、放下，学会把世间的一切都看淡。

昨天有人说："哎哟！出大事了，家里出大事了！"我一问："出什么大事了？""家人起烦恼了，要跟我离婚。"今天又有人说："出大事了，单位出大事了。""单位出什么大事了？是不是破产或倒闭了？""不是，领导在找我，若是再不回去，可能就要被开除了，怎么办啊？"开除就开除，是修行重要，还是那点工资重要？这都不是大事。

这几天我一直在讲无常，一切都是无常的，没有恒常不变的，一切都会变，唯一不变的就是变，不要看得太重。他说离婚也不一定能离婚，他说不离婚也不一定能和好，这都是缘分的事。缘尽了自然就离了，缘没尽想离也离不了。现在很多人想离婚也离不了，虽然不想看到对方，但是每天也要见面，没办法，这就是佛讲的缘分，自己就是这样的缘分。

一切都会变，爱会变，恨也会变，没有不变的。今天他对你说“我爱你”，这是假的；明天他又对你说“我恨你”，这也是假的。不管是爱还是恨，不管是说“爱你”还是说“恨你”，都是他内心的一些感受或情绪而已，随时都会变，是最不可靠的，所以别当真。

有的人一听别人说“我爱你”，就当真了，“哎呀，有人爱我了，我还行，多幸福啊！”一听有人说“我恨你”，就害怕了，“会不会伤害我啊？”别害怕，不会的，不要太当真。不管他怎么说，过几天就变了，你就像看电影、看戏一样，心不动地看着这些就行了。

其实最可怕的就是业力，我们最需要注意的也是业力。我们现在都是被业力牵引着，身不由己。如果想改变命运，就要从取舍因果上着手，这样才能真正地改变命运。结善缘、种善根，断恶缘、消恶业，这是不会有错的。有一棵树，如果你不想让它发芽、结果，去剪掉它的枝叶，这都不是好方法，你依然阻止不了它发芽、结果。如果将它连根拔掉，才是最究竟的方法，这是从根本上解决。如果你想改变

命运，想改变自己的因缘，功夫就要下到断恶行善、取舍因果上，这才是最究竟的方法，大家要有智慧。

思考题：

1、世上到底有没有造物主？

2、什么是真学问？什么是真本事？

寿命无常（第六讲）

摘要

1、理解四法印；

2、思维各种喻义而修无常。

暇满的人身是唯一的解脱成佛的机会，非常珍贵、难得、罕见，一失人身，万劫难复。现在我们下定了决心，要好好地珍惜人身，好好地利用它承办自他究竟的利益，即解脱成佛。

既然我们下定决心了，就要抓紧时间，不能一拖再拖。因为一切都是无常的，尤其是我们的生命，随时都会失去。在死亡来临之前，若是不抓紧时间承办自他究竟的利益，我们就会错过这个千载难逢的机会。我们的损失会非常大，我们不能给自己留下这样的遗憾，一定要分秒必争、全力以赴地跟死亡赛跑，一定要赶在死亡来临之前解脱成佛。那时，

我们在任何时候都不会害怕了，因为我们已经做好准备了，死亡什么时候来我们都欢迎。否则，当死亡来临之时，我们就会手足无措，无可奈何，窝囊可怜，追悔莫及。

我们现在还没有做好准备，还没有解脱成佛，所以一定要抓紧时间，趁热打铁，精进闻思修行。这是我们唯一要做的首要大事，这就是我们学修寿命无常的真实意义。

虽然我们现在明白了修行的利益，也下决心要解脱成佛，但是因为烦恼重，业障重，总是一拖再拖，懈怠懒惰，得过且过。所以我们学修寿命无常，要如美女头上燃火，懦夫怀进毒蛇般，一刹那也不停止，一刹那也不拖延，如此急迫地学佛修行！若是我们没有这样的紧迫感，没有这样的心境，学修无常也没有多大意义。

一切都是无常的，都在刹那刹那当中变，一刹那也没有停止过。还有什么可靠的，还有什么可执着的呢？人的生命也一样。我们人类每天、每小时、每分钟甚至每秒种都在面临死亡。现在全世界平均每秒钟死亡的人数是 1.8 人，每分钟死亡的人数是 108 人，每小时死亡的人数是 6480 人。这些死亡的人不分国家，不分地区，不分民族，不分男女，不分老少。我们随时都有可能是这个数字里面的一员，也许是你，也许是我。为什么不可能是你呢？你有什么把握，凭什么说不会是你？

也许你知道这个现实，但是你心里对此没有准备。我们的生命就在呼吸之间，随时都有可能失去。一旦失去生命，一旦错过得到暇满人身的机会，就会永远错过，不会再有这

样的机会，这就是无常！这样，我们就要流转于六道轮回，感受无穷无尽的痛苦，出苦无期。

我们要明白诸法的事实真相与真理，若是没有明白无常的道理，其他的道理是不会明白的。佛讲四法印：“诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静。”这是佛教的见地，不承认这些，不懂这些的人不是佛教徒。“诸行无常，有漏皆苦”，这主要是在相上、在显现上讲的，可以说是名言谛，也可以说是世俗谛。“诸法无我”即诸法空性，无我、空性，是从体上、本性上讲的，可以说是胜义谛。

佛把诸法的事实真相与真理，讲得非常全面，非常透彻。从时间的角度，佛讲了过去、现在和未来；而现在的科学家、哲学家们只讲了一部分，只讲了相上的，也就是人们的见闻觉知所能感受到的一些境界。

佛法是最究竟、最圆满的。佛非常全面地讲了六道轮回、三世因果。尽管现代物理学也阐释了一些因果，但只是其中小小的一部分，无法能阐释清楚三世因果。为什么说佛法最究竟、最圆满呢？佛讲诸法的真相、真理的时候，不仅从显现上或相上讲，还从本性上或体上讲。佛为什么讲二谛——世俗谛和胜义谛？从显现上，从世俗谛的角度讲，世间都离不开痛苦与无常。属于世间的、世俗谛的都是有漏的，有漏的都是痛苦的。“诸行”指的是生与灭——因缘和合而生，因缘和合而灭这些缘法。“诸行”都离不开无常。从这个角度来讲，无常是本性。“诸行”与“有漏”都是相上的，显现上的，都属于世间的，世俗谛的。世俗谛是胜义

谛的基础，要想领悟胜义谛，首先要明白世俗谛就是无常法。如果没有弄明白无常法，对无常没有生起定解，无法能够领悟空性，证得无我。

学佛修行就是要弄明白诸法的真相和真理，那么首先就要弄明白，领悟、证得无常的道理。所以，对一个真正希求解脱的人来说，无常法非常重要。

我们知道无常法是佛法当中最殊胜的法。我们的传承上师们都非常重视无常法，华智仁波切让我们从各个方面思维而修行无常。

第五，思维各种喻义而修无常。无论是修无常法，还是修其他法都一样，简单地从一两个方面学修、思维很难领悟或成就。大家若是真心想成就，就要依教奉行，让你怎样思维你就怎样思维，让你怎样修你就怎样修。

在这里主要是针对人类而讲的劫的增减。人类的寿命和福报有增的时候，也有减的时候，也是无常的。人类在这个世界刚出现的时候，福报和天人差不多。有一种说法，人类最初来自光音天，身体高达数由旬[3]。往昔初劫时，空中本无日月，人的身体自然发光，都有神通与神变，以神变在空中行走，以甘露为食，幸福美满可与天人相媲美。由于众生的烦恼和不善业所致，使得人们各种福报日趋直下。有个人发现了地里自然长出的一种食物，无意当中尝了尝，觉得特别甜，特别好吃。接着好多人都知道了，就开始以这种东西为

[3]由旬是古印度的长度单位，五尺为弓，五百弓为一俱卢舍，八俱卢舍为一由旬，约二十六市里许。

食物。再后来，这种食物没有了，但是人们还想吃。这时人们又发现了新的食物，又吃了起来。一吃这种新的食物，身上的光就消失了。以共同的福报，后来天上出现了日轮和月轮。以前，人没有男女的分别，吃了这种食物后就有男女的分别了，后来男女之间有了贪欲。就这样，人们的贪心越来越重，欲望越来越多，业力越来越重，福报、寿命越来越小，以致于变成了如今这种状况。

后来地里长出庄稼了，人们又开始吃这些东西。刚开始谁吃，谁拿都行，没有积累的习惯。后来有个人起贪心了，明天或后天吃的，今天就悄悄地积累起来，甚至积累一个月或一年以后的。再后来其他的人开始模仿，就发生了互相抢夺、偷窃的现象。这时人们商量，要选一个比较善良，大家都信任的人，把众人管理起来。于是世界上第一个国王诞生了，被称为众敬王。众金王不用去采收这些东西，由大家去采收，然后分给他一部分。渐渐地国王什么都有了。

释迦牟尼佛出世的时候，人的寿命量已经从无量岁减到了一百岁。这个“无量”不是无边无际的无量，它是一个数量单位，代表了十的六十八次方。

现在人的寿命量越来越小，有些人说现在人的寿命是八十岁，有些人说是六十岁。以后还会往下减，福报也会往下减。很多人不明白：“以前的年代，人的寿命都很短，现在人的寿命不都增长了吗？七八十年代，人们生活的都很困难，现在物质很丰富，福报不是上来了吗？”第一，不能用这么短的时间里的变化来衡量；第二，物质的发展不一定是

福报。

人的寿命到了十岁的时候，今天出生的婴儿，明天就可以出去工作，五岁就能成家生孩子，十岁就死了。那时各种自然灾害，疾疫劫、战争劫、饥馑劫盛极一时，南瞻部洲的众生几乎濒临灭绝。这时候，弥勒菩萨所示现的化身将为仅存的人们传扬断除杀生的妙法。他和其他人不同，其他人的寿命量是十岁，身高是我们现在人的一肘，但是他的身高有两肘，寿命也比其他众生长。其他人生存特别艰难，长相也特别丑陋，但是他特别庄严，又高又胖，满面红光。其他人都觉得奇怪，都来问他："你怎么跟我们长得不一样啊？你为什么这么好看呢？"他说："我断除杀生了，不杀生就有这么大的福报。"于是人们就开始跟他学断恶行善，都不杀生了。慢慢地人们的福报就上来了，寿命也增长了。当人的寿命增长到了八万岁的时候，弥勒佛就出世了，在印度金刚座示现成佛，开始转法轮。

人的寿命增长到八万岁以后又开始往下减，所以福报和寿命也是无常的，有时候递增，有时候递减，好是暂时的，不好也是暂时的。

思维一年四季的变化也是无常的：夏天，这里所有的草地一片青翠，雨水犹如甘露般普降，人们尽情享受舒心愉悦的美景。到实修中心看一看，心情舒畅又喜悦，五颜六色的鲜花争奇斗妍，绚丽多彩，好似仙境一般；秋天，瑟瑟的冷风将绿野变成黄色，所有的花草渐渐枯萎凋零；冬天，地冻如石，滴水成冰，寒风凛冽。夏天的那种景象，哪怕是一朵

花，即使你走遍整个麦尔玛草原也找不到。如此春去秋来，寒来暑往，秋季、冬季、春季等依次出现，前面季节的一切显现都会变成另一番情形，这些是我们有目共睹的无常实例。同样，如果思量昨天和今天、今天早晨和今天晚上、今年和明年……时时刻刻都在变迁之中。所以说，无论何事何物都没有恒常、可信、稳固的。

我们的身心也在变：身体在变老，心情时好时坏，一切都在变化当中。仔细思维我们所看到的、听到的、想到的一切，无论是顺境还是逆境，无论是人、事、物，都在向我们展现着无常，都在让我们开悟、解脱、成就。但是因为我们的贪嗔痴太顽固了，习气太重了，没有明白无常，得过且过，一切都错过了，实际上就是执迷不悟！

内外器情所摄的万法当中，恒常坚固的一事一物从来不存在，一切都可以概括为生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕，一切都是无常的。

生际必死：有生就有死，在座的每个人都不是自然形成的，都是从母胎中出生的，既然如此，就必须要死。但死期是不定的，随时都会死，也许现在死或一会儿死，谁也预料不到。没有什么可以抵挡死亡的来临，哪怕你有遮天蔽日的权势，富可敌国的资产，倾国倾城的美艳，在死亡到来之时，也只能赤条条地撒手人寰。即使是拥有无数弟子的上师也带不走一个弟子，即使是拥有无数民众的君主也带不走一个臣民，即便是拥有无数财富的富豪也带不走一针一线，甚至连自己所珍爱的身体也要舍弃。有些人活着的时候虽然衣

着华贵，享尽美味，但他们死后也只是一具僵硬的尸体，能依靠的唯有生前所修的正法。因此从现在起我们必须一心一意、尽心尽力地勤修正法。

积际必尽：我们不择手段，千辛万苦所谋取的财产、事业、权力、地位等福报都是无常的，随时都会失去，最终都会穷尽。昨天可能还拥有万贯家财，到了今天也许就会穷困潦倒，一无所有。我们看看报纸、电视上的报道，有的人前一天还是个千万富翁，进了赌场一夜之间就一无所有了；有的人甚至连性命都保不住，家破人亡，走投无路了；有的昨天还是领导，指挥着成千上万的下属，但到了今天就进了监狱，被判死刑了。

一切都是无常的，大家应该时刻保持清醒，好好地将目前所拥有的财产、权力利用起来，往阿赖耶识这个银行里多存点真正的财富，将来都是可以带走的。无论你转生哪一道，即使是面见阎罗王的时候，都是可以用得到的。若是你有善根，有福德，即使出现违缘障碍了，都会一下子度过去的，都会好起来的。真的，多付出，多奉献，这样才有回报。利用这些目前拥有的福报去承办一些有益的事情，没有要求、不求回报地做慈善，做义工，上供下施。

无论是做慈善，做义工还是上供下施的时候，如果我们有要求，求回报了，我们所种的善就不是纯善了，而是有杂念的。就好比一种食品，好吃又有营养，但是里面有毒，即使再好也不能吃，也要倒掉。我们不要求回报，不求时才有，求时就没有，就是求不得苦。

舍得，舍得，有舍才有得。但若是暂时没有福报也不要勉强，有的人特别勉强："我要为上师三宝赚钱，我要做很多事情。"没有必要！福报是修来的，不是追来的，上师三宝用不着你来赚钱，你这是找借口。"我要为上师三宝赚钱，如果赚了一千万，我就捐九百万，如果我赚了五百万，就捐四百万。"不可能，钱真的到你手里了，不要说捐四百万，你连一百万都不会捐的。因为有钱时的心态和没钱时的心态是不一样的。你现在没有钱，你这样说也许是真心的。但是如果你真的有钱了，心就变了，就不一样了。你现在的心情和那个时候的心情，你现在的想法和那个时候的想法是完全不同的，需求、欲望、想法都是两个世界的。

"你看我的那个同修道友，捐了那么多钱，我也要捐钱。"自己就想赚钱了，可是赚不到钱，却把自己"赚"进去了！他能捐钱那是他的福报与因缘，你随喜就行了。佛讲了，你真心地随喜，也能得到同样的功德，没有必要想尽办法去赚钱。所以不要这样勉强，能赚多少就赚多少，能付出多少就付出多少。有的人没钱，也想去赚，也想去捐。你这样还不如好好修行呢！你去赚钱的时候，如果赚不到钱，钱就会"赚"你；你不去赚钱的时候，钱就"赚"不了你，这个时候你就可以去赚钱了，你才能赚到钱。

有多大的福报就享受多大的福报，有多大的能力就付出多大的能力。我们是要做功德，是要积福德，但是不要勉强。有些人很多时候就是勉强，自己给自己施加压力，然后为此烦恼痛苦。我们就是这样犯错误的！不要给自己施加压

力，你真会学佛修行了，那个时候学佛修行不会给你带来压力，也不会给你带来烦恼，一切随缘而做。

有的人觉得："我的上师太厉害了，有那么多的弟子，有那么大的寺院、道场，弘法利生的事业那么广大圆满，我也要这样。"然后给自己施加压力。你的福报还没到的时候，即使给自己施加压力也没有用。福报到的时候，你自然就会有了。福报不到，因缘不到，就不要勉强，做好自己该做的事，一步一步地来。不要给自己施加压力，不要勉强自己，学到哪儿算到哪儿，修到哪儿算到哪儿，只要不懈怠就行了。现在有些人，看到某个同修打坐打得好，作业写得好，懂得也多；想想自己，没有文化，也不识字，然后就没有信心了，吃不好，睡不好，越来越没精神了。那是他前世修来的福报，你现在没有这么大的福报、根基与能力，应该多忏悔，然后尽心尽力地修。"我今生虽然没有文化，但是上师说了，成就不是靠学问，而是靠信心。我没有别的，但是我有信心，我今生一定能成就，能圆满；即使我今生没有成就，没有圆满，但只要我好好地断恶行善，积累资粮，好好地学佛修行，来世我肯定能得到人身，然后再修，再成就，也行啊！"

佛是慈悲的，佛法是圆融的，佛是不会放弃任何一个众生的。只要有善根，有缘分，你放心，不会落下你的。真的，没有文化不要紧，做不了作业也不要紧。你也不是没有做，能做到哪儿就算到哪儿，做不到也没有办法。自己好好听，尽量铭记在心里，然后去思维。句句都要记住是很难

的，抓重点，能记住一两句话，然后去思维也行。

人和人肯定是不一样的，福报不一样，善根不一样，缘分也不一样，这是不能强求，不能勉强的。这都是过去世当中修的，积累的，每个人都不同。虽然在座的每个人都是有福报，有善根的，遇到了佛法，遇到了殊胜的大圆满法，有这么好的学佛修行的机缘和条件，这是共同的福报，但是也有不共同的福报。业有共业和个业，福报也有共同的福报和个人的福报。所以不能强求，不能勉强，只要尽心尽力地做，不懈怠就行了。

合久必分：就是有聚就有散。无论是在单位，在家里，还是在道场，一切相聚都是暂时的，不是永久的，我们不要太执着。在单位，不管是跟领导，还是跟同事在一起都是缘分。我们应该珍惜，和睦相处，多种善根，多结善缘，不要再去造恶业，结恶缘。领导批评你，指责你，看你不顺眼，这也是你们之间的缘分，也是你的业障。你若是能转为道用，他也是你的善知识，没有必要记恨、争吵。和同事也是缘分，互相之间有一些矛盾和冲突也是因果，是相互的业力，这是往昔结的恶缘，所以今生才会这样。你应该多忏悔，了这些恶缘，不能再结恶缘，而要重新结善缘，这样就没有这些恩恩怨怨了。

若是你想今后再也不结这些恶缘，不感受这些恶果，就把握当下，不要再去造恶业，结恶缘，这就从根本上解决问题了，下次就好了，这叫转变因果。转变因果才能转变命运。种瓜得瓜，种豆得豆嘛。

单位有提拔的机会，自己想上去，结果别的同事上去了，心里就开始委屈、埋怨了：“论能力、成绩，我也不差，怎么他上去了，我没上去呢？”这没有什么，他上去是他的福报，你没有这个福报。其实你也没有必要委屈，他上去就上去呗，这也是暂时的，不是永久的。

在家里，不管是母子还是夫妻，都是暂时的。很多都是讨债还债的关系，很多都是报恩报怨的关系。没有恒常的，相聚也是暂时的。骨肉相连的母子，互敬互爱的夫妻，最终也要分离。“夫妻本是同林鸟，大难临头各自飞”，就当是了缘了债。不是“我有多爱他，他有多爱我”，也不是爱有多深，感情有多深，而是了缘了债。“他对我好，我也要对他好”，这是冤冤相报没完没了。互相欠，互相还，这叫轮回。

我们不能再轮回了。夫妻、儿女等既然结了这个缘，就要了这个缘，为了了缘而无私地奉献付出。他对你有感情或没感情，有爱或没爱，好或不好都无所谓。若是真的为了了缘，就没有这些事了，业力也没有了。缘什么时候了了、结束了，就“拜拜”了。

对于真正的修行人来说，若是缘没有了完，债没有还完，那真是 Sorry（抱歉）。你今生今世受再多的委屈，也是白受了！因为债没有还完！作为修行人，学佛修行了，也可以结婚成家，但这是为了了缘。我们不是攀缘，但是缘分来了，只能接受，了完就行了。有的人离婚了，还想找个老伴。别再找了！如果你有这个缘分也不用找，对方自己就会

找上门来，这时你也不用逃避，但这也是为了了缘，没有别的目的。

儿女也一样，既然投生为你的儿女，肯定也是缘分，肯定是前世的缘没有了完，债没有还完。为了了缘、还债，无论儿女怎么不听话，你也不要有委屈，而要心甘情愿地付出。你心里没有这些烦恼，一切就都好了。任何事都是随缘而做，这就是修行。

师徒和同修也是无常的，最终也要分离。现在在道场有善知识和善友，我们要好好地把握机缘，多积累一些善根和功德。等到分开或独行的时候，我们就积累了好多福报和功德，就有对付违缘、障碍的本事了。若是虽然遇到了善知识和善友，遇到了正法，但是自己没有珍惜，没有好好修，等到两手空空，独自而行时，谁也帮不了你。这就是佛说的，自己才是自己的怙主，自己才能监督自己，自己要对自己负责任。

堆际必倒：一切修砌成的建筑都将土崩瓦解。曾经金碧辉煌的建筑，已经随着岁月的流逝倒塌了，有的留下了遗址，有些仅剩尘土了。我们现在建的寺院、实修中心等，有一天也会变成这样。大城市里的建筑一个比一个高，一个比一个好，但是再过几十年、一百年或者更长的时间都会倒塌，终将化为尘土的。

高际必堕：无论你的地位有多高，总有一天会下台的，如国王、大臣、总统、主席等，最终都要成为普通百姓。有些当官的一旦犯了错误，就要进监狱，变成阶下囚，这种现

象可谓屡见不鲜。一切都是无常的，没有什么可留恋，可执着的，一切说有就有，说没有就没有。有福报也没有必要去积聚，没有福报也没有必要追求。

比如住房，如果你只有山洞或草房，就住山洞或草房，好好地享受生活；如果你只有平房，就住平房。草房有草房的优点，平房有平房的优点，万事万物只要存在，就有它存在的意义和功德。所以多看优点和功德，别看缺点和毛病，然后享受福报，享受生活，这也是一种完美。如果你能住楼房，就住楼房。几十平方、一百平方或几百平方，多大都可以，这叫知足少欲。知足少欲不是不吃、不喝、不穿，也不是吃不好的、穿不好的、住不好的。知足少欲是随遇而安，有平房就住平房，有楼房就住楼房，有别墅就住别墅，有多大的福报就享受多大的福报，不是非要住山洞或住草房。

这些都是暂时的，但人不是这样想的。住草房的时候想住平房，住平房了又想住楼房："楼房多好啊，多方便啊，还有卫生间。"住楼房了又想住别墅："别墅多宽敞啊，一层、二层、三层，多好啊！"真住进了别墅，又想住皇宫；真住进了皇宫，可能还不满足，还想住天堂！没办法，欲望越来越高，这叫贪得无厌。

亲和怨是无常的。今天的亲人可能明天就变成了仇人，今天的仇人可能明天就变成了亲人；昨天的敌人可能变成了今天的恩人，昨天的恩人可能变成了今天的仇人，都是无常的。没有永远的亲人，也没有永远的仇人。

苦和乐是无常的。有些人有一点点快乐的感受了，就活

蹦乱跳、手舞足蹈；有一点点不顺心的事了，就悲痛欲绝，痛苦万分。苦乐也是无常的，苦也不可能永远苦，乐也不可能永远乐，都是暂时的，所以不要太执着。

快乐是痛苦的开始，痛苦是快乐的开始；胜利是失败的开始，失败是胜利的开始。没有失败就不会有胜利，没有胜利也不会有失败，这都是相对的。要学会坚强、稳妥、安忍，什么都能忍受得了。苦不动心，乐也不动心；快乐来了不动心，痛苦来了也不动心；顺境来了不动心，逆境来了也不动心。这才叫真正的成就。这一切都是自然的变化，自然的显现，自然的规律，没什么大惊小怪的。

前段时间是春季，天气变化特别大，一会儿太阳出来了，有些人就在外面散步，挺开心的。一会儿打雷了，下雨了，变凉了，就躲到屋里，把所有的衣服都穿在身上，愁眉苦脸的。不要这样！我们不能像水牛一样，而要像牦牛那样。牦牛的忍受力非常强，下雨的时候它不会躲起来，出太阳的时候也不会跑到水里去。水牛就不一样了，水牛身上的毛少，一下雨或者天凉了，就跑到圈里躲着；太阳晒了或者天热了，就跑到河里去了。

有的人就和水牛一样，下点雨就赶紧躲起来。下的是雨，又不是兵器，我可以保证你们的生命没有危险，不用跑那么快。几滴雨水落到身上就落到身上呗，你们又不是纸糊的。饿就饿，冷就冷，在山上修炼必须要学会安忍。

思考题：

1、初劫时人的寿命和福报如此之大，为什么后来会落到这样的地步？

2、生际必死、积际必尽、合久必分、堆际必倒、高际必堕，为什么都是这种规律而没有例外？

寿命无常（第七讲）

摘要

1、圣者和凡夫分别是如何面对死亡的；

2、思维死缘无定而修无常：（1）于此娑婆世界，值此末法时期，死缘尤其多；（2）外在（四大）的危害；（3）内在（病魔、恶魔等）的危害。

前面我们学习了暇满难得，知道了暇满的人身非常难得、珍贵。既然得到了意义非常重大，不能白白地浪费。

什么是人身的真正意义呢？人身实际上是个垃圾桶、饭桶、臭皮囊、废物。从头发到脚指甲之间没有一处是干净的、有用的。我们来观察一下。人皮剥下来连牛皮都不如，牛皮还可以做衣服、鞋子等很多有用的东西，而人皮什么也做不了，即使能做，谁敢穿人皮做的衣服或鞋子啊？皮的里面是肉，人肉不能吃，也没有别的用处。再里面就是骨头和

内脏，那就更脏，更没有用了。

这样一观察，人身是不可靠的，没有一处珍贵的地方。那为什么还说人身珍贵呢？是不是因为我们聪明，从小能上学，能积累很多知识，所以说人身珍贵呢？不是！学习一般的知识，只能增加妄想、分别、执着。“妄”是假的意思，假的怎么可能珍贵呢？是不是因为我们能上班、工作，能开创自己的事业而珍贵呢？不是！上班、工作只能造业，只能积累恶业。要么是痛苦的因，要么是痛苦的果，只能给自己增加痛苦。因此，人身也不是因为这些而珍贵。那是不是因为我们能结婚，可以繁衍后代而珍贵呢？也不是！连蚂蚁、苍蝇、蚊子都能繁衍后代，这恰恰是轮回的因和根，是虚假的、痛苦的。人身之所以难得、珍贵而且意义重大，是因为人身是学佛修行，解脱成佛唯一的机缘和条件。

若是不学佛修行，即使你的名气和权力再大，当了大明星，甚至是做了总统，你的人身也不珍贵；若是不利用人身学佛修行，即使你拥有再多的财富，甚至是世界首富，你的人身也不珍贵；若是不利用人身学佛修行，你的人身就只是个能活动、能呼吸的垃圾桶，和畜生、废物没有任何区别。不管你爱听不爱听，这都是事实。你仔细地思维、观察，到底是不是这样？

为什么说人身意义重大呢？因为它能让我们学佛修行，解脱成佛，能让我们永久地摆脱烦恼和痛苦，获得永恒的幸福与安乐。什么是解脱？解脱就是从此以后再也不会有烦恼，再也不会感受痛苦，能够获得永恒的幸福与快乐，而不

是获得暂时的幸福与快乐。我们平常在世间，不择手段地获取的一些利益或快乐都是暂时的。暂时的快乐是一种痛苦，因为都离不开无常的本性，它本身就属于人道众生的三大根本苦：变苦、行苦和苦苦。凡夫是愚痴颠倒的，不明真相，把假当成真，把苦当成乐。而学佛是修福修慧，可以让我们达到最究竟、最圆满的境界。

前面讲过，饿鬼道的一些空游饿鬼和畜生道的龙王，都拥有很多的财富，名闻三界。从某种程度上说，它们主宰着整个世间，掌握着很多众生的命运。它们的名气、权力和财富远远超过了你。所以，名气、财产、地位、权力等都不是人身特有的价值，不是人身真正的意义。

认真地观察和思维之后，你才会明白，否则是不会明白的。因为你无知愚昧，没有智慧。有些人觉得："我懂得很多理论！""我有很多的财产！""我有很大的权力！""我能指挥很多人！"因而把自己抬得很高。不要贡高傲慢，不能自赞，否则损失的是你自己，伤害的也是你自己。人身真正的价值是学佛修行，人生真正的意义是解脱成佛。你一定要下决心如理如法地学佛修行，然后解脱成佛，这样才不会浪费人身，才不会虚度光阴。

有些人也知道人身的价值和学佛修行的重要性，但总是找很多借口一拖再拖："我现在不行，还不能修，等老了再学佛修行，再解脱成佛也不晚吧！""我现在还年轻，要上班、工作，事情多，等退休没事了再学吧！""我今天有事，明天开始学吧！""我现在已经四五十岁，快退休了，

等退休了再学应该来得及吧！”七八十岁的老年人则想的是：“我今年有事，身体还挺好的，明年再学吧！”这些想法统统是错误的！因为不懂无常的道理，还没有修好寿命无常的课程，才造成这样的状况。

寿命是无常的，生际必死。有生就有死，总有一天我们肯定会死的，这个道理大多数人都知道，但是我们现在为什么还一拖再拖，精进不起来呢？就是因为没有明白死期不定，没有仔细观察、思维，对死期不定还没有生起定解。曾经，历史上的很多帝王将相，听说有长生不老药，都痴迷地、执着地寻找过，但这只是传说，实际上没有。

龙树菩萨说：“寿命害多即无常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡中，能得觉醒极稀奇。”大家要仔细观察、思维龙树菩萨说的这种稀奇事。我们为什么没有觉得稀奇，反而觉得很正常、很应该呢？就是因为不了解死期不定的道理。我们的生命就在呼吸之间，我们晚上进入睡眠状态，次日早上还能醒来，真是稀奇啊！这期间有无数次的呼吸，呼出去又吸进来，吸进来又呼出去……每一次呼气或吸气的过程中，我们都还活着，真是奇迹！人是怎么死的？气呼出去吸不进来，就死了；气吸进来呼不出去，就死了。死亡是最简单的事！

死期是不定的，人随时都会死亡：我们从寮房一步一步地走到大殿，迈出第一步的时候，没有死；迈出第二步的时候，也没有死；迈出第三步的时候，还没有死……一直进到大殿了，居然完好无损还没有死，还能听闻正法，真是奇

迹！我们现在坐在大殿里听闻正法，过一个小时后还能活着走出大殿，又发生奇迹了！

斋堂开饭了，你们都拿着碗去打饭，然后囫囵吞枣地吞下去了，没有死亡，这也是奇迹！你怎么知道这口饭能咽下去、能消化、不中毒？你有什么把握这口饭咽下去后是生缘而不是死缘呢？现在生缘少，死缘多，很多时候生缘也会变成死缘。你拿杯子到水房接水，喝的时候没呛着，咽下去也没中毒身亡，真是奇迹！

其实，死魔一直藏在你的身边，与你如影随形，千方百计、不择手段地要抓你，把你带走，但没有抓到你，没能带走你，这真是奇迹！这么一想，发生在我们身上的奇迹太多了，都是奇迹。就要这样修寿命无常，生际必死，死期不定。

我们随时都会死去，是在山上死，在家里死，还是在马路上死；是在大殿里死，在自己的寮房里死，还是在外面的厕所里死；是在床上睡觉的时候死，走路的时候死，安坐的时候死，吃饭的时候死，还是做其他事情的时候死，谁也无法确定。怎么一点触动都没有呢？有的人觉得："在厕所里不会死吧，我一天只去一次厕所，就几分钟，不可能死吧？"你有什么把握？为什么不可能？在我们身边又不是没发生过类似的事情，有什么可意外的？很正常！我们在行住坐卧的任何时候都可能死去。也许每一分钟、每一秒钟、每一刹那都是自己的死期。用什么方式死，站着死，坐着死，躺着死，谁也不好说。没吃好死了，没喝好死了，没穿好死

了。行住坐卧也许都是你死亡的方式。

一说“死”，现在的人都不爱听，都害怕死，害怕人的尸体。有什么可怕的？你的身体就是尸体。没有呼吸，也不能动，像石头、木块似的尸体有什么可怕的？应该怕这个能动的活人！尸体又不能动，再怎么恐怖，也不能伤害你。活着的人就不一样了，随时都能伤害你。所以人的尸体没有什么可怕的，可怕的是活人——能动的尸体。凡夫真是颠倒，不怕能动的尸体，还非常愿意去亲近、拥抱，反而害怕不能动的尸体，不敢接近，连看都不敢看，都躲得远远的。

你们都不愿意听到“死”这个字眼，认为不吉利。但是死亡从来没离开过你，你不就是在刹那中出生，在刹那中灭亡吗？这不就是死吗？有什么不吉利的？如果有不吉利的，你自身就是不吉利的。都不愿意听到死，都不愿意学修寿命无常。你不爱听死就不死了？你不喜欢修寿命无常就不死了？无论你是否喜欢听，是否喜欢修寿命无常，死都离不开你，你也离不开死。这不是我确认的，也不是佛确认的，这是真理，是事实。

死亡一刹那也没有离开过我们，我们都是在刹那当中死亡的。我再次强调，死期是不定的，每个人随时都会死！这个道理明白了，你就开悟了。这是根本啊！你想解决心灵上、生活上的问题，想要福德资粮和智慧资粮圆满，想要功德圆满，想解脱成佛，现在唯一的修法就是死期不定。每一时刻都是我们死亡的时刻，都是我们生命的最后一刻，我们随时都会死。能够发自内心地这样想，这样做，这叫活在当

下。能活在当下的人，立刻就能摆脱一切烦恼痛苦，立刻就能圆满福德资粮和智慧资粮，立即就能断证圆满，解脱成佛。他们就是真正能够明白、领悟“死期不定”这个道理的人。这个含义很深啊！凡夫愚痴颠倒，不该害怕的时候害怕，该害怕的时候不害怕。真正的修行人，应该像密勒日巴尊者所说：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”

密勒日巴尊者为什么跑到山上去呢？就是害怕死！他跑到山上反复观修无常，尤其是反复观修寿命无常，死期不定，最终证悟了死的本性，获得了不生不灭的境界，摆脱了对死亡的畏惧。他没有死的时候害怕死，他真正要死的时候已经不害怕死了。死本身不是实有的、真有的，它是如幻如梦的。死而不死，不死而死；死就是不死，不死就是死。死也是一种显现，一种自然规律。到那个时候可以说是不死，也可以说是死，死了也只是换个地方而已。

我们应该向密勒日巴尊者学习，先修无常，对死亡有畏惧感、紧迫感，然后精进修行，最后摆脱对死亡的畏惧。当我们不害怕死的时候，就能安详地死，自在地死。这才是智者、圣者的所为。我们凡夫是愚痴颠倒的，没死的时候不怕死，所以不修行，修行了也不精进，懈怠懒惰，得过且过。等真正到死的时候却又特别害怕，忍受不了疼痛和恐惧的折磨而不停地挣扎，四肢不停地抖动，痛苦地在地上狂抓乱刨，以至于死后，身下的土地都被刨出了四个洞。以前藏地条件不好，人都死在地上；现在条件好了，人多数都死在床

上。虽然床上刨不出来洞，但对死亡的恐惧和临终时要感受的痛苦也足以让将死之人抓破床单。那个时候内心的痛苦、恐惧，真的是无法形容，无法想象的。

面对死亡的时候，人只能无可奈何，手足无措，恐惧得大声哭喊，甚至有时连哭喊的力气都没有，只能默默垂泪。快要断气的时候，还是闭不上眼睛，心里还牵挂着儿女，实在是说不出话来，但还是想说，就这样无奈地离开这个世界。你们都看过人死的情景吧？常言道：“不见棺材不落泪。”他不知道死期临近了，当他见到棺材，知道将要被放在棺材里时，才知道害怕，这时已经没办法了。

人断气之后，尸体就开始变僵硬了。那些亲人以前无论再怎样喜爱你，再怎样跟你亲近，也渐渐地离开了，都不敢碰你，也不敢看你。他们把你放在棺材里，让你变成一个很恐怖、很没用的东西。再过两天，这个很恐怖、没有用的东西就要被火化了，一火化就剩下一堆骨灰，什么也没有了。

第六，思维死缘无定而修无常。圣天论师说：“死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。”刚才讲的，什么时候死，在什么地方死，用什么方式死，谁也无法确定。现在的环境对娑婆世界众生的生命，尤其是对末法时期众生的生命来说，危害特别多，死缘极其多，生缘极其稀少，有时候生缘也会变成死缘。

我们看外在的地、水、火、风四大灾害。

地大：2008 年的汶川大地震，2010 年的玉树大地震，2011 年的日本大地震，顷刻间，就让无数的众生丧失了生

命。汶川大地震发生在下午，人们当时都在上班、工作，忙各自的事务，根本没有准备，无数的众生在无奈中突然间就离开了这个世界！玉树大地震发生在早上，很多人还没起床，还没出房间，还没上班；有些人肯定在洗漱，吃早餐，然后准备去逛街或者上班、工作；有的有很多计划……根本想不到突然就地震了。

面对死亡，很多人一点准备都没有，生活的还很悠闲，挺有把握。你有什么把握啊？如果现在突然发生地震了，我们不是也要立即死亡吗？2010 年玉树大地震的时候，很多遇难者也和我们现在一样，一点准备都没有，他们心里还在打算着升官，工作，做生意，做其他的事情等等。这个时候突然发生地震了，他们顷刻就被埋在地下，一瞬间就被死魔带走了，这一世的生命就划上了句号。

水大：现在地球的生态环境变得越来越恶劣了，翻开报纸，打开电视，登陆互联网，到处都是全世界水灾不断的新闻，水魔随时都会把我们吞没。2005 年的印尼大海啸也属于水灾，以后世界的水灾会越来越多。

火大：火山喷发、战争等都属于火灾。近些年，有的国家为了自己的利益，大规模地制造原子弹、氢弹等杀伤性核武器。其实整个地球上的生命，甚至整个地球的命运，就掌握在一两个人手里。小小的核弹一爆炸，整个地球就会被毁灭。可我们现在感觉还挺美的，没有一点危机意识！

风大：2008 年缅甸的风灾，死了很多人。其实，风灾是最可怕的，外器世界最后的毁灭也是风灾的力量。2008 年缅

甸的风灾是小事，以后世界上还会有风灾。

这些灾难都是我们人类破坏地球的自然生态环境造成的。莲花生大士曾经说过，地球没变，是人心在变。境随心转，人心变了，地球才跟着变。末法时期，人心变得越来越坏了，宇宙、地球也跟着变得越来越糟了。我们应该向宇宙、向地球忏悔！如果我们想拯救危机，想脱离这些危害，唯一的方法就是从自身做起，断恶行善，不再破坏地球，不再破坏宇宙。除此之外，我们采取其他的任何方法都是没有用的。

现在科技发达了，我们运用各种方法，不择手段地跟四大对着干，四大还能饶过我们吗？现在四大已经把人类弄得很惨了！虽然只是四个，数目不多，但是却非常厉害。地一动（地震），水一流（水灾），火一起（火山喷发或战争爆发），后果不堪设想……这些都是外在的危害。

内在的危害：根本无法治疗、无法确定的病魔有很多。例如，前几年的非典、禽流感、猪流感等，还有发病率越来越高的癌症、脑血栓等。有些人刚才还好好的，话还没说完或者饭还没吃完，突然就脑血栓发作，瞬间就永远地离开了这个世界；有些人心脏病突然犯了，就死了；有些人患的是糖尿病，生不如死；很多人身体不健康，精神不正常，到医院也检查不出来是什么原因，实际上是恶魔缠身，是冤亲债主来讨债了。

其实，病魔从我们出生那天起就有，只是它没有显现，我们也没有发现而已。因早就有了，只是在等待缘，因缘和

合的时候它就会发作，我们就会生病。今天没有吃好，中毒了，生病了，死了，这是缘；今天没有穿好，感冒了，还引发其他疾病，死了，这还是缘。

这些病魔、冤亲债主像影子一样地跟着你，一刹那也未曾离开过。他们张着嘴，伸着手，向你讨要前世今生欠下的钱财、性命等债务。他们在等机会，机缘不到时，他们跟着你也没用，讨不到债。等机缘成熟了，他们就会毫不留情地下手。当你病魔缠身时，到医院看病，到寺院做法事都没有用。佛说的话都是真理、谛实语，佛是不会欺骗众生的。佛讲，业力现前的时候，像洪水一样，谁也拦不住。这时你是逃避不了的，只能勇敢地去面对，去承受，没有别的选择。洪水还没来的时候，你可以做好防洪准备，这样洪水来了才不会有事。否则，到时候就会心慌意乱，手足无措。

有的人还没出生就死了，有的人生下来还不会爬的时候就夭折了，有的人刚会走几步就离开这个世界了。幼年时死，青年时死，中年时死，还是老年时死，都是不确定的。我们就像大饭店鱼缸里的鱼虾一样，不知道厨师来了先捞哪条；我们就像屠宰场里的牦牛一样，不知道屠夫来了先抓哪只。死魔来了，我们不知道是抓小的还是抓老的，抓男的还是抓女的，抓有病的还是抓没病的。有些人得病了，躺在床上生不如死，要这样熬几年甚至几十年。还有些人身体没有任何问题，非常健康，却说死就死，连后事都没来得及交代。这都是因缘成熟，恶业现前。

我现在不是在讲故事，讲的都是发生在我们身边的真实

的事，讲的都是我们身边的人；不是在讲别人，而是在讲你，讲我，讲我们自己。我讲的都是快要发生在我们身上的事，而且是必然要发生在我们身上的事。你们不要只是听，应该换位思考，把自己放在那个位置上，假设事情就发生在自己身上，就发生在自己的生活当中。这样去思维，去观修，就会有所触动了。很多人以为我讲的是故事，讲的是别人，还说："是啊，我们邻居就这样，那个小孩子没有多大就死了。"如果你认为讲的是故事，讲的是别人，事不关己，那就太危险了。

那些空性、大光明都是佛菩萨的境界，这些无常、轮回、因果等都是世俗谛、名言谛的，都是凡夫的境界。我们现在还没有成就，还没有证得佛果。所以，一定要把世间的无常、轮回、因果都拿到自己的身上来，拿到自己的生活中来，身临其境地去感受、思维、观修，这才叫修行。若是没有这样做，你就没有修行；没有修行，你就不是修行人了！

思考题：

1、既然我们都逃脱不了死亡，那么应该怎样面对死亡？

2、面对死亡的时候，凡夫和圣者有什么不同？凡夫会怎样做？圣者又会怎样做？

寿命无常（第八讲）

摘要

1、学佛修行是唯一头等大事；

2、我们所选择的学佛修行的道路（净土与大圆满法）；

3、学佛修行的方法。

我们都明白有生就有死，都知道有一天一定会离开这个世界，但是却没有明白死期不定，对这个道理还没有生起定解，还没有做好随时死亡的准备。当死亡突然来临的时候，无论是年少的、年轻的还是年老的，都会恐惧绝望，手足无措。若是我们提前准备好了，在死亡来临的时候，我们就不会感到突然，就不会这样惊慌失措，就不会有任何由死亡所带来的恐惧和痛苦了。

其实，死亡何时来临我们都不应该感到突然，因为它本来就是不确定的。这是一个真理与真相。死亡究竟是在我们

几岁、十几岁的时候来，还是几十岁、上百岁的时候来，都是不确定的！它没有给我们这样特意安排过，规定过。但是它通过各种渠道向我们表达得很清楚，它随时随地都会来，并且表达的比现在的媒体还广泛。

从我们出生的那天开始，它就竭尽全力、千方百计地通过各种渠道，不停地给我们发信息。但是我们没有在意，也没有当回事，更没有深信。手机来信息了，我们会看一下。但是死亡早就给我们发信息了，频繁地警告我们要做准备，我们却根本没重视。因为我们对它发来的消息已经习以为常了，麻木了，都擦肩而过了，我们没有准备。所以，我们不应该抱怨死亡来得突然，应该责怪自己太轻视了。这是我们自己的问题，不是死亡的问题。

对我们这些在相续中对死期不定还没有生起定解的凡夫俗子来说，死亡太突然了。实际上不是死亡偷袭我们，而是我们自己没有明白，没有注意，没有准备。

临终的时候，唯一能利益你的就是佛法，就是学佛修行，其他任何东西都无济于事。亲友不能利益你，财产不能利益你，自己更无法利益自己，所以要争分夺秒地学佛修行。我们只有学佛修行了，才可以解脱成佛。解脱了，就再也没有烦恼，再也不用感受痛苦了。这个利益太大了，哪怕是一亿美元、十亿美元、一百亿美元、一千亿美元都买不到。而且这也不是金钱能衡量的，金钱不能让我们脱离烦恼和痛苦！永远都不能！

成佛就是我们的福德资粮和智慧资粮都圆满了。生活上

没有任何困难就是福德圆满，心灵上没有任何障碍就是智慧圆满。这不是暂时的利益，而是永恒的利益。所以学佛修行的利益太大了，对我们太有用了！

我们知道必死无疑有什么意义？知道死期不定有什么意义？知道这些就能鞭策我们争分夺秒地精进学佛修行，在死亡来临之前解脱成佛。这才是最究竟、最圆满的利益！我们可以利用人身承办这样的利益！其实不是谁都可以学佛修行、解脱成佛的，这是需要条件和机缘的。现在我们得到了人身，并且具备了暇满的功德，就相当于有了学佛修行、解脱成佛的条件和机缘。这些都是很难具足的条件，任何有权有势的人都无法通过权势来具备这样的条件。但是我们具备了，对于我们来说，这是千载难逢的机缘！

十八种暇满之中的每种暇满都是无价之宝，其功德是世间的任何福报，如财产、权力、地位、名声和荣誉等都比不上的。解脱成佛的条件和机缘不是谁都能具足的。众所周知的世界富豪、大总统、大明星几乎都没有这样的暇满，而我们却能拥有，福报实在太大了！这是我们生生世世修来的福报啊！我们应该明白这些道理。从世间的角度看，我们是没学问、没地位、没钱财、没名气的普通老百姓，然而我们却有这么大的福报！这么大的善根！若是我们自己意识不到，不珍惜机缘，不认真学修，那真是太可惜了！

我们一定要下决心，要如“美女头上燃火，懦夫怀进毒蛇”般地争分夺秒、全力以赴、竭尽全力地学佛修行，让自己解脱成佛。这是我们当前唯一要做的事情，也是我们此生

最重要的事情，其他任何事情都不重要。放下吧，一切都会好的！学佛修行才是我们唯一要做的头等大事！其他任何事情，都没有学佛修行意义重大！我们一定要，不能错过。若是错过了，我们还是没有福报！

学佛修行有下士道、中士道和上士道的发心。上士道有远道、近道和捷径道。我们可以根据自己的因缘、福报选择修行的道路。中士道是获得声闻和缘觉的果位，也能脱离六道轮回；上士道是成为菩萨，获得佛的果位。我们要选择上士道的发心去学修。远道是声闻、缘觉、菩萨乘（波罗蜜乘）。远道的过程比较漫长，要在三大阿僧祇劫中消除业障、积累资粮，最后才能获得佛果。近道是密宗金刚乘的外密，以及内密的玛哈瑜伽和阿努瑜伽。近道需要五世或七世才能成就，若是我们如理如法地学修生起次第和圆满次第，也许能在今生的中阴界成佛，这是近道中最快的方法。捷径道——九乘之巅——无上大圆满法（阿底瑜伽）是我们旧译宁玛派特有的法门。它能让我们即身成佛，今生解脱。

大圆满法的内容包括四外加行、五内加行、三特加行和正行。修学四外加行和五内加行能让我们的相续成熟，成为大圆满法的法器。修学三特加行能调和我们的身、息、意。修学正行能直指我们的心性，让我们回归当初，直接契入佛的状态，安住于无上正等觉的果位，成就佛果。这是即身成佛的方法。利根者，修学此法几年甚至几个月，就能解脱成佛。

我们最好修大圆满法即身成佛，这是最究竟的。最起码

通过净土法门今生解脱。净土法门有显宗和密宗两种。

显宗的方法是修学临终时往生西方极乐世界的四因：

第一，明观福田。时时忆念极乐世界，忆念阿弥陀佛。

第二，积资净障。争分夺秒、坚持不懈地消除业障，积累资粮。

第三，发菩提心。最起码发愿行菩提心。想往生不能自私自利，不能为自己，只能为众生。我们到西方极乐世界是为了修行，早证菩提，乘愿再来，度化众生。千万不能这样发心："轮回太苦了，人间太苦了，我要到西方极乐世界去，再也不回来了。"这是自私自利的表现，这样的人不能往生。我们一定要发菩提心，快速地消除业障、积累资粮，去西方极乐世界面见阿弥陀佛和观音菩萨，成道以后，乘愿再来，度化众生。"犹如莲花不著水，亦如日月不住空"，如是地来到人间，来到轮回里度化众生。

第四，回向、发愿往生西方极乐世界。主要是发愿，我们的愿和阿弥陀佛的愿一定要相应。阿弥陀佛是真心实意地想接引我们，但是我们是不是真心实意地想去西方极乐世界，这点很重要。若我们不是真心实意地想去，即使临终时阿弥陀佛来了，我们也看不见。因为那时我们心里装的都是家人、财产等，根本看不见阿弥陀佛。所以，自己一定要真心实意地想去西方极乐世界。

同时我们还要遣除两种违缘：五无间罪和舍法罪。在我们的相续中最好没有这样的堕罪，最起码相续和这样的堕罪不能同存。

密宗的方法是三想破瓦法。三想，即中脉为道路想，神识为游客想，西方极乐世界为去处想。临终的时候，我们不靠他力，靠自力，一心一意、真心实意地让自己的神识，通过中脉往生到西方极乐世界阿弥陀佛的心间。这是密宗特有的一种往生的方法，是最殊胜、最捷径的方法。

对我们来说，要么临终往生，要么即身成佛。我们最好修大圆满法，让自己即身成佛。成佛了不仅脱离了轮回，还脱离了寂灭，这是最究竟、最圆满的成就。若是实在达不到这样的目标，最起码我们也要修净土法，让自己临终的时候能够往生到西方极乐世界，今生解脱。

我们只是想一想，说一说没有用，一定要将日常生活中，行住坐卧的任何时刻都利用起来。我们现在仅靠在大殿闻法，在禅房打坐学修净土法或大圆满法已经来不及了，我们一定要将佛法融入相续，落实到生活和工作中，将行住坐卧都变成修行。无论是在闻法、修法的时候，还是在行走、吃饭、安坐、休息的时候，都不能浪费，不能错过任何一个修行的机会。

闻法的时候，我们要按闻法方式如理如法地听闻。实际上闻法方式也是修法方式，有发心和行为的要求。不是你随随便便进入大殿，在里面听一听就可以了；也不是你随随便便进入禅房，糊里糊涂坐一会儿就结束了。闻法、修法的时候，首先要调整心态，然后观察、对照自己有没有不如法的行为。任何时候都要拿佛法当镜子，但是只能照自己，不能照别人。

我们要把行住坐卧都转为道用。行走的时候，我们可以发心、发愿：我如是地行走在六道轮回里，“犹如莲花不著水，亦如日月不住空，”希望我能够永恒不变地、不停地、不歇地做利益众生的事情。我们还可以把佛菩萨观想在右肩上，当作绕佛。吃饭的时候，我们也可以发心、发愿：第一，我的身体已经供养给了诸佛菩萨、上师三宝，已经成为了上师三宝利益众生的工具，我要保护它；第二，自身也是一座圆满的坛城，我要供养它、庄严它，这样去吃饭、穿衣服才有意义；第三，吃饭、喝水的时候转为道用，我吃的是甘露丸，喝的是甘露，都是可以消除罪业、圆满资粮的。

有些人修法的时候落在最后面，吃饭的时候却冲在最前面。一看表，斋堂快要开饭了，第一个冲到斋堂里，看今天做的是米饭还是馒头，都有什么菜，要第一个打饭，第一个吃饭……这种人就是贪吃。上师三宝的加持可以融入狗牙里，同样也能融进你的饮食里。但是我们根本想不到，甚至想都没想过，饭菜的味道还没有品出来就胡乱地吞下去了。这些饭菜都是甘露，让你们这么吃下去，实在太可惜了。

为什么说是甘露？我们能够忆念上师三宝，上师三宝的力量就能融入到食物里，这些食物就变成甘露了。我们做会供享用食品、饮料的时候，用的就是这种方法，是同一个道理。先迎请诸佛菩萨，请诸佛菩萨安住，然后他们的加持就融入到我们的这些供品里，这些食品、饮料就都变成了甘露丸和甘露。食品代表方便，饮料代表智慧。佛的智慧与方便，在吃饭时融入了你的相续，吃完饭你就成佛了，多好

啊！

穿衣服也是一样，这些衣服都是佛菩萨赐予我们的，里面有佛的所有力量——十力、四无畏，都是金刚铠甲，穿上它魔王波旬及其眷属就侵害不了你。其实我执才是真正的魔王波旬。如果我们不明白，更想不起来这是金刚铠甲，穿上了就会想“颜色怎么样，款式怎么样，是否好看……”自己左看右看，然后出去迷惑众生。这样，即使你穿的衣服再珍贵，再漂亮也是糟蹋，不但浪费，而且还在造业！

修行就是转念，通过这样的意念，能降伏我执。有的人身体在禅房打坐，心却跑了，只剩个空壳。我们打坐的时候心不能外散，否则鬼魔容易侵入这个空壳里。很多时候我们就是这样走火入魔的。在现实中我们要回家，必须要买票坐车，需要一天的时间才能到成都，然后买飞机票、汽车票或火车票，再需要一两天才能到家。但是你的心却跑得飞快，根本不用买票，直接就回去了，跑到家里看看，再跑到单位看看。心跑了，只剩个空壳，就容易被魔侵入。如果能时时安住，心不动，魔就侵害不了你。

我们每天安排四个时间段落的观修，还有生活修行，这时有的人就开始忙自己的事了。还有人想圆满百日共修，但是怕有违缘障碍，特别希望能得到上师的加持。要想遣除违缘，我现在就教给你方法：你就多扫地，院内院外都扫，或者多捡垃圾，这就是加持！这些都是遣除违缘、消除业障最好的方法。

以前在喇荣，我们的上师如意宝在世的时候有两个弟

子，学习成绩特别好，修行成就也非常高。为了避免他们修行上的违缘，上师如意宝特意让他们扫马路。很多人都不明白什么是真正的修行，认为只有在大殿、在道场里念诵仪轨才是修行，真可怜！

不要错过任何一个修行的机会，不要错过任何一个修行的时刻。你若是要承办自他解脱成佛的利益，就要和死亡赛跑！你先解脱成佛，你就胜利了，你得到的是法界冠军！若是你还没解脱成佛，死亡就来了，你就失败了。所以，我们一秒钟也不能停止修行，否则你会追悔莫及的。

在这个过程中，大家要尽量依止寂静处，依止善知识，依止善友。学佛修行不是那么简单容易的。有的人找借口："我没有文化，做不了作业！""我刚开始接触，明白得少，上师要原谅我啊！"上师可以原谅你，但是死亡不会原谅你。你在六道轮回感受痛苦的时候，谁会怜悯你啊？

其实，修行并不需要掌握很多的知识与理论。真正的道就在很平常、很平凡的事情当中。现在我们所讲的都是很平常的道理，我们所做的都是很平常的事情。放下自我，处处观察自己，纠正自己，这才是修行。这次百日共修不是要学知识，搞理论。我们要是有真正的学佛修行之心，一两句话就能开悟，一两件事就能圆满成就，不需要做很多事情。

成就要靠上师的窍诀，有时候上师骂你、打你都是窍诀，都能让你开悟。希望大家要好好地观察自己，你是来学知识的，还是搞理论的？是来做学问的，还是来学佛修行，解脱成佛的？在座的每个人都可以解脱成佛，但能不能解脱

成佛，主要还看你是不是真心实意，能不能放下自我，依教奉行。

不要找借口！你不学不修或者没有学好修好，同修道友没有损失，上师没有损失，都是你自己的损失。你拿佛法造业，同修道友没有受到伤害，上师没有受到伤害，你自己会受到伤害。因果是不虚的，谁也欺骗不了谁，谁也占不了谁的便宜，都是自作自受。

我在这里给大家讲经说法，若是发心不纯正，有不如法的行为，一切严重的后果都由我自己承担，任何人都不可能代替。如果你们虚情假义，装模作样，有不如法的行为，一切严重的后果都由你们自己承担，任何人都代替不了。因果是不虚的，如是因如是果。如果你们能真心实意地学习，也是你们自己的功德，是你们自己积累的福报与善根，生生世世都不会浪费。所以，你们所做的一切不如法的行为，没有对不起别人，只有对不起自己。大家既然学佛修行了，就要有智慧，要明白这些道理，明明白白地过日子，明明白白地活着，不要再糊涂了，要做智者，不要做愚者。

思考题：

1、什么是解脱的状态？什么是成佛的状态？请用生活化的语言来说明。

2、佛菩萨和大成就者都离不开无常的本性，对此应该怎样理解？

寿命无常（第九讲）

摘要

寿命无常课程小结：

1、三根本（必死无疑、死期无定、佛法是唯一的怙主与依处）；

2、九原因（教证与理证）；

3、三决定。

如帕单巴仁波切所说："如果相续中生起了无常观，最开始可作为步入正法的因，中间可作为精进的鞭子，最终也能获得光明法身。"无论是在我们学修的最初，还是在中途，或是在最后，寿命无常都是必不可少、极其重要的一种修法。前面讲了很多内容，今天做一下总结。

寿命无常的内容可以总结成三根本：

第一，必死无疑；第二，死期无定；第三，佛法是唯一

的怙主、依处。

第一，必死无疑。就是生际必死。大部分人对此都没有怀疑，都知道自己有一天一定会死。这种观点是有依据的，通过教证、理证都能充分地说明。

我们先依教证来说明。如《解忧书》中云：“地上或天间，有生然不死，此事汝岂见，岂闻或生疑？”无论是在人间，还是在天界，生而不死的人，我们从来没有见过，从来没有听说过，甚至连一个怀疑的对境都没有。一定要这样思维、观想。

通过理证来说明，有三个原因：

一、有生不死者，无见闻疑。跟刚才讲的一样，天上和地上没有一个众生是生而不死的，我们从来没有见过，也从来没有听说过，根本就没有怀疑的对境，所以说必死无疑。

无始劫以来到现在，无数众生都命归黄泉，离开了世间，一个也没留下来。在历史的长河中，出现过无数的佛菩萨、阿罗汉、大成就者，出现过无数的金轮王、银轮王、铜轮王、铁轮王的人间国王以及天界的梵天王、帝释王、自在天王等，他们要么有修有证，要么有钱有权，要么有神通神变，但是他们最终都离开了这个世界，都没有逃脱死亡，显现了无常。作为凡夫的我们更是这样，必定会死亡。

二、身体由因缘而生，缘尽则散。我们的身体由因缘和合而生，是缘法。只要是缘法，就会在刹那中生灭，就不是恒常的。如果因和缘尽了，因缘和合而生的身体也会毁灭。如果我们的身体不是因缘和合而生，就可以留存，并且是恒

常的，但这是违反自然规律的。

就好比火和烟：火点着了，烟就会冒出来；火灭了，烟自然也会消失。所以没有火之前烟是不存在的，烟一定是从火里生出来的。火和烟是因果关系。因缘法就是有因才有果，没有因就没有果。我们的身体和生命也是一样。

三、器情所摄万法刹那生灭。无论是外器世界，还是内情众生，都离不开无常，都在刹那刹那中生灭。若这些不是由很多刹那组成的，那么无论是人、事、物，它就没有刹那的变化，就永远不会变。如果没有刹那的变化，那么起初它是什么样，最后应该还是什么样。它若是有变，就必须是在刹那当中变。若是它在刹那中没有变，它就永远不会变。一刹那是十几毫秒，即极短的瞬间。它要在这样的瞬间生灭。

若是没有刹那中的生灭，那就不会有粗大的生灭了。若是没有生，那它永远不存在；若是不灭，它就会永远存在。如果没有刹那中的生灭，就只能推出这两个结果：一个是永远不存在，一个是永远存在。永远不存在是一种断见，永远存在是一种常见，两者都是邪见！

我们的身体也是要毁灭的，但是如果第一刹那没有毁灭，到第一百个刹那的时候才毁灭，这个观点是不成立的。假使第一刹那它没有变，那么从第一刹那到第一百刹那间，它应该一点都没有变，会一直存留到第一百个刹那，这样第一百个刹那的“它”和第一刹那的“它”应该是同一物质，而不是两种不同的物质。

若是它不能继续存留到第一百个刹那，则第一刹那的

“它”和第一百刹那的“它”就不是同一物质，而是两种不同的物质了。事实上，第一刹那和第一百个刹那，是两种不同的物质。若它不是两种不同的物质，而是同一物质，那么第一百个刹那的“它”还要继续存留一百个刹那，就是到第两百个刹那，然后那两百个刹那的“它”还要继续存留一百个刹那……这样，它就永远不会变。既然是同一物质，第一刹那中的“它”没有变，那它永远不会变。若是变了，刹那刹那的“它”都要变。

事实上，没有永远不变的身体，没有永远不灭的生命。

都在刹那中生灭，一刹那也未曾停止过。若是不变，它就会永远存在或永远毁灭。若是变，它就必须在刹那当中变，在第一刹那变了，紧接着第二刹那就要变，而不是等到第十刹那、第一百刹那或第一千刹那的时候才变。

通过见闻觉知，我们只能领悟到这里。一般的情况下，我们只能领悟宏观上的变化，无法领悟微观上的变化。如果我们站在微观的角度看世界，任何人、事、物，都在刹那中生灭。我们的身体也在刹那中生灭，所以是必死无疑的。以上的这些分析，可以作为刹那生灭的依据。

我们通过教证（《解忧书》）和理证（三个原因）两个方面来证明了必死无疑。每一个根本都有三个原因，每一个根本后面都有一个决定。我们明白了必死无疑这个道理，就应该从内心里下决心，做决定：珍惜人身，利用人身承办自他的利益，即解脱成佛。

第二，死期无定。很多人对此都没有真正领悟、真正明

白，也没有甚深的感受和体会，更没有生起定解，所以对死亡没有任何准备。这是我们现在最致命的弱点。我们面对死亡的时候，为什么那么无奈、恐惧？就是因为没有明白死期无定的道理，对这个道理没有生起定解，因而没有提前做任何的准备。

我们也可以通过如下教证更深入地去说明这个道理。《因缘品》中云："明日死谁知，今日当精进，彼死主大军，岂是汝亲戚？"今天死或明天死，谁知道呢？今天不死，明天不死，谁有把握呢？我们都不知道，都没有把握，也许明天就会死！所以，我们现在就应该分秒必争地修持正法。

但是我们根本就意识不到明天也许会死，更没有为明天死做准备。"彼死主大军，岂是汝亲戚？"你与阎罗王是不是亲戚或朋友啊？你是不是跟他商量好了，他告诉你明天可以不死？他是不是跟你说了，现在可以不死，等退休了，老了，成就了以后，再来接你？每个人都应该这样观察、思维。

有的人认为："我现在什么病也没有，连个小小的感冒都没有，我不可能今天死或者明天死。"这种想法太幼稚了。我们不是没见过、听过这样的事情，有的人刚才还在做事或者跟别人聊天，突然脑血栓死了；有的人刚才还好好的，活蹦乱跳的，没过几分钟就出车祸死了。我们身边的亲朋好友当中，很多人都是这样死去的。因此，我们不能拿这些当理由。

我们要仔细地观察，认真地思维，在我们的相续中对死期不定有没有真正地领悟，有没有甚深的感受，有没有生起定解。这几天，我讲了很多关于死期不定的道理，但是还有很多人对此没有生起定解，还很有把握地、无忧无虑地在这儿闻法。根本没有想过此地也许是我们的死地，根本没有想过我们也许会在听法的过程中死去，根本没有想过一会儿我们也许不能出这个大门了。我们根本没有拿“死期不定”当镜子照自己，根本没有落实到我们的生活与工作中。这是我们犯的最大的错误！

我说过，这不是在讲故事，也不是在讲别人，而是在讲我们自己。你有把握现在不死吗？你有把握一会儿不死吗？你有把握晚上不死吗？你有把握明天不死吗？我们都没有把握！但是我们都没有做准备，还满脑子的生计。我一会儿出去要干什么，百日共修结束后要干什么，明年要干什么……你能确定百日共修结束时你还活着吗？你能确定明年你还活着吗？

为什么说学修寿命无常重要？你只有明白了死期不定的道理，对此生起了定解，才能精进，才能真正修持佛法，之前很难！即使平时说得再好，装得再好，也没有用！

我们也可以通过如下理证——三个原因，去说明这个道理：

一、生命如水泡，风吹顿时消。佛在经中讲过，我们的生命就像水面上的水泡，无论它表面再怎么庄严，怎么有威力，被风稍微一吹，就会立即破灭。即使它再大、再圆、再

亮、再美丽，我们也无法把它拿出来做装饰品。我们的生命就像水泡，非常虚幻飘渺，不可靠。

二、肉身脆弱，随时可失。再强壮的人，如果拿棍棒、石头或刀子，稍微在其要害部位打一下，碰一下或捅一下，他立即就会命绝身亡。下雨了，我们如果不小心在楼梯上滑一下都会非常危险，也许会有很严重的后果。我们的肉身就只是个皮囊，非常脆弱。

三、危害大，死缘多，生缘少。在这个世界上，对我们的生命有益的因素非常少，危害的因素却特别多！如圣天论师所说："死缘极众多，生缘极稀少，彼亦成死缘。"外在的地水火风，内在的病魔、恶魔，这些都是死缘，特别多。生缘却特别少，很多时候，甚至某些生缘也会变成死缘。我们吃饭、穿衣服，按理都是生缘，但如果是中毒了或者中邪了，就都变成死缘了。

明白了死期不定的道理，对死期不定生起定解之后，我们要做决定，要分秒必争地修持正法，我们要利用人身承办自他的利益，要赶在死亡来临之前完成！

死亡随时都会来，我们要与死魔抗争，充分利用每一分钟、每一秒钟、每一刹那来修学正法。这几天我们都在学习寿命无常，大家到底有没有明白，有没有这样下决心，做决定呢？若是没有，你还是浪费了时间，错过了机会。这样下去，一百天你都会浪费，都会错过的！

前面我们用了十天的时间学修了暇满难得，寿命无常我们也用十天的时间学修，今天已经是第九天了。你看看自己

有没有浪费这九天的时间。在学修寿命无常的过程中，你对三根本、九原因、三决定有没有甚深的了解？如果没有，你就是在浪费时间，就错过了机缘。不浪费每一天，不错过每一个学修的机会，这叫一步步地学修，这叫死心塌地地学修。你们总说："一步一个脚印，扎扎实实地学修。"如实地做到了没有？

第三，佛法是唯一的怙主、依处。临终的时候，亲友不能利益我们；临终的时候，再大的权力，再多的财产也不能利益我们。

临终的时候，真正能利益自己的只有佛法。有了佛法，你才不会心慌意乱，才不会手足无措，才不会提心吊胆，才不会恐惧绝望。诚如密勒日巴尊者说："吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。"密勒日巴尊者说刚开始他害怕死亡，然后跑到了山上，反复地学修寿命无常，最后他摆脱了对死亡的畏惧。所以说，生生世世能利益自己的，只有佛法！

我们也可以通过教证和理证来说明寿命无常。

教证，《教王经》云："国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。"即使你有再高的地位，趋入死亡时，只有生前造下的善业与恶业如影随形地跟着你。即使你有再多的受用也不能利益自己，即使有再多的亲友也带不走。此时此刻，这些都是障碍，对你只有害没有利。这是教证。

理证，也有三个原因：

一、临终的时候，亲友无法利益你。即使你是国王，有再多的臣民，临终时一个也带不走；即使你是上师或者善知识，有再多的弟子，临终时一个也带不走；即使你是大企业家，有再多的员工，临终时一个也带不走；即使你是人缘好，人气旺的名人，有再多的亲朋好友，临终时一个也带不走。你活着的时候，他们能围着你，哄你开心，而到临终的时候，他们却没有任何办法，只能绝望、无奈地围在你身边哭泣，眼睁睁地看着你被死魔带走。这时，你除了能听到扰心的哭声外，得不到任何有益的帮助。

我们的佛祖释迦牟尼佛是三界人天的供养处。在示现涅槃的时候，尽管身边的弟子都是大阿罗汉，都有神通、神变，但是他们也只能无奈地在旁边哭泣，别无他法。那时佛告诉他们，不要哭泣，将来他会以上师善知识的形象来度化他们。在这样的气氛中，佛离开了世界，趋入了涅槃。

佛都这样，更不用说我们了。到了死亡来临的时候，即使药师佛亲自降临也无济于事，我们只能死。在来世，你根本找不到也认不出原来的亲友，一切就这样结束了。

二、临终的时候，财产无法利益你。大家现在都在赚钱、存钱，是不是想在临终的时候给阎罗王送红包啊？阎罗王及他的眷属们都是不受贿的，不会要你的红包。如果你不修持正法，有钱也解决不了问题。

很多人认为：“有钱是解决不了所有的问题，但是没钱也不行啊！”这是你的想法，没钱怎么不行呢？很多人在山洞里修行，一分钱也没有，却活得那么自在，那么快乐。人

能不能生存和钱没有关系。有些人觉得：“我们生活在城市里，和山上不一样，没钱怎么过日子啊？”若是你命中有，你想躲也躲不了；若是你命中没有，你再求也求不来。

其实，若是我们连一分钱都没有，也许会更开心，更快乐。只是我们从来都没有尝试过，也不敢尝试，所以我们总是要求自己必须要有钱，必须要存钱。这些钱财不是你要就有，不要就没有的。顺其自然，一切随缘。命中有就一定会有，命中没有就一定不会有；该有的一定会有，不该有的不会有；该得的一定会得，不该得的做梦也得不到。患得患失是多余的，这实际上就是人的妄想、分别、执着。

有些人怀疑：“只修持正法就可以了？不用去挣钱，不用去工作了？”这就看你的缘分了，若是你有这么大的福报，你只学佛修行，不用出去挣钱也可以！“那我生病了怎么办，老了怎么办，一分钱没有怎么办？”这些根本不用考虑，到时候都会有。有病了会有人帮你看病，死了会有人帮你料理后事，有困难了会有人帮你解决，这是肯定的。

死亡来临的时候，即使盖个小屋，躲在里面也没有用。若是得了绝症，即使有再多的钱，寻遍全世界的名医也无法治愈。面对死亡的时候，一分钱也带不走。何况死魔不认钱，堆再多的钱，它也不会放手的，也许下手会更狠，会让人死得更惨！死了以后就更得不到钱的利益了！这个时候钱只会伤害你，因为，虽然你的肉体死了，但是你的灵魂没有死，你知道儿子、女儿都来了，在争抢你的财产，这个时候你能安心，心里能好受吗？

现在社会风气就是这样，人一死，家亲眷属就开始忙着算计亡者的财产了。早上死的，下午就火化，第二天就开始分财产，很多时候因为分得不公平，还闹到法院去了。因为财产，亲朋好友之间的感情都没了。处于中阴时，亡者有神通，知道得更多，他人心里想什么，亡者都知道。若是你对亲友、财产等不执着，不贪恋，到时候不会受影响；若是你有执着，有贪恋，到时候一定会受伤害的，这些对你只有害，没有利！

三、临终的时候，自身无法利益自己。若是你修行没有到位，临终时会非常苦，想多留会儿和儿女见最后一面，交待后事，但是没有办法，你连一分钟的自由都没有，死魔让你三更死，绝对不会留你到四更。“儿子到外面打工好久了，我突然有病了，已经通知他了，可能快到了，能不能等几分钟再让我死？”不能！一分钟也不能等！你没有一分钟的权利再留在世上！“死亡来得太突然了，我还有很多事情没处理！”没办法！你无法利益自己！

“到时候，佛来接引我，上师能把我送到西方极乐世界。”不可能！若是你没有修行，佛不能接引你，上师也不能送你。佛想救度你，上师想救度你，但是你自己没有修行，怎么救度你啊？要是只靠他力，只靠佛和上师的力量就能解脱，那佛传的这么多法门还有什么用？佛、上师那么慈悲，他们不会舍弃任何一个众生，但是他们只能教给你解脱的方法，却不能凭空度你走。若是可以这样，众生都被佛接走了，都被上师送走了，轮回早就空了。这是不可能的！所

以，你别做白日梦！

临终的时候，能利益你的只有佛法；临终的时候，能带走的只有善根和佛法。我们造业的时候，不是有好多招数吗？都应该用到学佛上；我们平时做生意的时候，不是有很多创意吗？都应该用到修行上。这些道理非常重要，大家一定要明白。我们应该分秒必争地修持正法，这是我们现在唯一要做的事情，这才是正确的选择。

我们要下定决心：一定要竭尽全力，利用一切机会，一切时间，一切力量，一切方法来学佛修行，解脱成佛。其实，解脱成佛很容易，主要是我们不明白这些道理，尤其是没有明白死期不定的道理，所以精进不起来，总是懈怠懒惰。若是我们没有竭尽全力、分秒必争地学佛修行，得过且过，一切都错过了，解脱成佛就难了。若是我们竭尽全力、分秒必争地学修，解脱不难，成佛不难，真不难！

希望大家要把一切功夫都用在学修寿命无常上，尤其是用在学修死期不定上，在没有生起定解之前不能放松！

以上这些内容就是我们对寿命无常的总结：三根本、九原因、三决定。大家以这样的方式来学修无常，会更方便、更便捷一些。

思考题：

1、寿命无常的三根本是什么？

2、了解每一个根本以后，要做哪三种决定？

寿命无常（第十讲）

摘要

1、思维猛厉希求而修无常：释迦牟尼佛、博朵瓦格西、帕单巴仁波切、无畏如来芽尊者所讲的修习无常的功德和利益；

2、修无常法的标准。

我们都知道得到人身非常不容易，遇到正法更是难上加难。万幸的是，我们不仅得到了人身，还得到了暇满的人身，并且还闻到了佛法。这是一个千载难逢的机会，是我们学佛修行，解脱成佛唯一的机缘和条件。若是我们没有得到暇满的人身，也没有闻到佛法，就不能学佛修行，解脱成佛。暇满的人身是无价之宝，其意义非常重大。

从世间的角度来看，人道众生与其他道的众生，尤其是与天界众生拥有的福报相比，是根本无法相提并论的。但是

从出世间的角度来看，其他道众生的福报都无法与人道的众生相比，因为只有获得了暇满的人身，才有学修正法的机缘和条件，所以说人道众生的福报太大了。人身分三种：普通的人身、特别的人身和珍宝般的人身（即暇满的人身）。我们能遇到佛法，有这么好的学佛修行的机缘和条件，也就是说我们获得了珍宝般的人身。这是普通的人身和特别的人身无法相比的。我们一定要明白这些道理，否则就会浪费这样的福报，错过这样的机会。

经云：“废聚获至宝”，其中“废聚”指的是垃圾堆，意思是在垃圾堆里获得了如意宝。就像乞丐在垃圾堆里意外地捡到了如意宝一样，多么难得，多么珍贵啊！但是如果他认为如意宝是石头或木头，又把它扔回垃圾堆里，那就太遗憾，太可惜了。这样他还是没有福报。同样，我们在流转轮回的过程中获得了人身，就好比在垃圾堆里捡到了如意宝。但是如果我们没有意识到，没有珍惜这么难得珍贵的人身，只是在吃喝玩乐中虚度光阴，没有发挥它真正的作用与价值，就相当于又把如意宝扔回了垃圾堆。这样我们还是没有福报，实在是可怜、可惜啊！所以我们要认识人身，要珍惜人身。那什么才是人身真正的价值与作用呢？怎样才是珍惜人身？就是学佛修行，让自己解脱成佛，这才是人身特有的价值。我们要利用人身承办这样一件对生生世世都有意义的大事。

人的生命是短暂的、无常的，因此我们学佛修行，解脱成佛就不能一拖再拖。不能拖到退休以后，不能拖到儿子毕

业以后，不能拖到女儿出嫁以后，不能拖到明年，不能拖到明天，不能拖到下一个学修段落，甚至不能拖到下一个刹那，每分每秒都要抓紧。

我们之所以要珍惜人身，是因为有如下三个原因：

第一，必死无疑：无论是在天上还是在人间，没有生而不死的人，每个人都必定死亡。在死亡来临之前，我们一定要解脱成佛。

第二，死期无定：什么时候死，在什么地方死，用什么方式死，谁也无法确定。我们都知道自己有一天会死，但是不知道会在什么时候死，是年轻的时候死，年老的时候死，还是八九十岁的时候死，都无法确定。有些人甚至认为自己不会死，对死期不定没有足够的认识，没有太大的感受，相续中没有生起死期不定的定解。我们随时都会死，这是最重要的道理，对此我们务必要仔细地观察、思维，直到生起定解为止。寿命无常的全部课程中，死期无定是重点，大家一定要高度重视！

第三，佛法是我们唯一的怙主、依处。临终的时候，真正能利益我们的只有佛法。意思是说，我们要在死亡来临之前修持正法，解脱成佛。只有解脱成佛了，我们活着的时候才不会有烦恼和痛苦，我们临终的时候内心才不会有畏惧，甚至充满喜悦——以后再也不用在六道轮回了！

如果我们真心想解脱成佛，无论是在学修的最初，在中途，还是在最后，修学寿命无常都是必经之路，都是必不可少的修法。

第七，思维猛厉希求而修无常。佛曾说："多修无常，已供诸佛；多修无常，得佛安慰；多修无常，得佛授记；多修无常，得佛加持。如众迹中，象迹为最；佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。"修寿命无常就是供养诸佛。有的人想要积累福德资粮，要上供下施，却没有条件，心里就会生烦恼。其实没有必要，修无常就是供养诸佛。供养有三种：法供养、力供养、财供养。法供养是最好的供养，能得智慧；力供养是中等的供养，是把自己的身口意供养给上师三宝；财供养是下等的供养。你如理如法地修无常就是法供养，这是最殊胜、最究竟的供养。

"多修无常，得佛安慰。"你经常修无常，内心才会生起无伪的信心并且日益增长，随时都会得到佛的安慰，任何违缘、障碍都无法阻碍你。你的修行能够一帆风顺，迅速圆满。

"多修无常，得佛授记。"你多修无常，一定会精进，坚持不懈，一刹那也不会懈怠，最终能得到佛的授记——就相当于佛认定你了，已经确定你将来在某某清净刹土中，成为某某佛。

"多修无常，得佛加持。"加持就是力量，佛的力量是不可思议的。你得到了佛的力量就能迅速消业积福，圆满成就。这是佛当时在印度亲口对众比丘说的。我们都是相信释迦牟尼佛的人，用心地精进修无常，别的自然就都有了。

"如众迹中，象迹为最，佛教之内，所有修行，观修无常，堪为之最。"在所有的足迹当中，大象的足迹最特别，

最大、最深。同样，在所有的修法里，无常法是最殊胜的。

有人说："我要修空性，我要修大光明……"这种想法都是妄想。如果对无常法没有生起定解，无论你修什么法都是空中楼阁，不会有任何成就。

又如佛在《毗奈耶经》中说："对我眷属中如妙瓶般的舍利子及目犍连等百名比丘供斋供物，不如刹那念有为法无常更胜。"向目犍连、舍利子那样有成就的五百名大比丘供斋、供物的功德非常大，但是却不如刹那修无常的功德。以前旧噶当派的大成就者们的无常法修得都非常到位，所以他们的成就非常高，当时整个藏区的修行人没有能比得上他们的。

格西们在晚上睡觉之前常常思维：不知道明天早晨还用不用生火。因此他们往往不盖火[4]，并且也是将碗倒扣放置，每时每刻心中都对死亡有坚定不移的胜解。我们要像他们那样身体力行。

我们随时随地都要这样观修死亡，观想行住坐卧一切所为都是此世最后的一次，口中这样言说，心中也这样诚挚观修。如果去往其他地方时要想：可能会客死他乡而没有重返故土的机会；启程上路或者在台阶上休息时要想：可能会死于此处；无论坐在何处都应观想：可能会死在这里。晚上睡眠时要想：今晚会死在睡觉的地方，明天不一定还活在人间；早晨起床时要想：在今天当中也许会命绝身亡，今天晚

[4]西藏人一般晚上都盖火，为方便第二天生火。但修无常者想若晚上死了，就不需准备，故常不盖火。

上不一定还有睡觉的机会。要发自内心、情不自禁地唯独观修死亡。

曾经有一位居士请教博朵瓦格西：“如果想专门修行一法，那么修什么法最为重要呢？”格西答道：“如果想专心修行一法，无常法最为重要。倘若修行死亡无常，首先可以作为进入佛法之因，中间可作为勤修善法之缘，最后可作为证悟诸法等性之助伴。倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因，中间可作为舍弃贪诸轮回之缘，最后可作为趋入涅槃圣道的助伴。又最初可作为生起信心之因，中间可作为精进之缘，最后可作为生起智慧的助伴。如果观修无常，并且能在相续中真正生起定解的人，起初可成为求法之因，中间可作为修法之缘，最后作为证悟法性的助伴。倘若修行无常，并且能在相续中生起无常观，则初始可作为擐甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。”博朵瓦格西是旧噶当派最著名的一位大成就者，其一生中主要修的是无常法。

“首先可以作为进入佛法之因”，修无常法最初能把你引入佛门。很多人表面上皈依佛门好多年了，皈依证一大堆，一个人有好几十个法名，自己都不知道该叫哪一个了，但是这些都没有用！无常法没修好，实际上还是没有踏进佛门，还是徘徊在佛门外。

再过几天我们就要讲皈依了，那个时候大家对照一下，我觉得好多人还在佛门外，根本没有踏进佛门，还说：“我是修净土宗的、修禅宗的、修密宗的。”还说：“我是修大

中观、大手印、大圆满的。”连无常法都没有修好，还说自己修这个，修那个，真是愚痴颠倒！只有修好了无常，才能真正踏进佛门。

你真正踏进佛门了，“中间可作为勤修善法之缘”。现在我们都得到了人身，闻到了佛法，并且有缘参加了百日共修，我们实修中心管理严格，每天上师都在提醒，都在指导，多有福报啊！但还是有很多人提不起精神，懈怠懒惰、得过且过，一切都错过了。很多人上课的时候内心没有喜悦，上座的时候不是心甘情愿，都在勉强。极少数人根本不上座，行住坐卧时更是散乱。这些现象的出现就是因为无常法没修好，对死期不定没有生起定解，所以精进不起来。

若是无常法没有修好，没有明白寿命无常的道理，即使精进，也是表面上的。有人对此有疑虑：“我也上课了，也打坐了，也闻法了，也培训了，怎么还说我不精进？”

产生此种疑惑的时候，就要问一下自己，你是心甘情愿的吗？是迫不及待的吗？是嗷嗷待哺的吗？你内心里有没有强烈的欢喜？有没有无比的喜悦？是那种难以表达的开心和快乐吗？如果学佛不开心，修行不快乐，就是不精进！精进是一种欢喜，是一种喜悦，是一种快乐！明白了寿命无常的道理，修好了无常法，自然就精进了。“这么一说，真没有精进学修，那怎么办？”

最后可作为证悟诸法等性之助伴。它能帮助你明心见性，大彻大悟。我们学佛修行这么多年了，依止了寂静处和善知识，有清净的传承和完整的仪轨，又有这么好的学修机

缘和条件，但是，我们始终没有明心见性，没有大彻大悟，没有成就。就是因为无常法没有修好，对生命无常的道理没有生起定解，没有真正明白、认识无常。

“倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因，中间可作为舍弃贪诸轮回之缘，最后可作为趋入涅槃圣道的助伴。”“此生绳索”是指对家人、财产、受用及今生的贪着。正是它紧紧地把我们困在轮回当中。修无常能断除这种“绳索”，不仅能断除我们对今世的贪着，还能断除我们对轮回的贪着。如果你还希望来世能得到人天的福报、享受人天的安乐，这就是对轮回的贪着。修无常能让我们舍弃这样的贪着，最后趋入涅槃圣道。我们舍弃、断掉了对今生来世的贪着，自然就趋入涅槃了。

“最初可作为生起信心之因”。若修习无常法，可以让你生起信心，信心是开启一切正法之门唯一的钥匙！若是没有信心这把钥匙，无法能够开启正法之门，取出正法的宝藏。信心犹如种子，从它之中能生长出一切善法功德。如果不具备信心，就如同种子被火烧得一干二净，再也没有生命力了一样。如经中说：“无信心之人，不生诸善法，如种被火焚，青芽岂能生？”

此外，信心也是居于圣者七圣财——信财、戒财、舍施财、闻财、惭财、愧财、智慧财的首位，如云：“信心如宝轮，昼夜修善道。”

所以说，信心是一切“财宝”当中首屈一指的。信心就像宝藏，是无穷无尽功德的源泉；信心就像双足，能够带我

们踏上解脱圣道；信心又像双手，能将一切善法揽入我们的自相续中。如颂云："信财宝藏双足胜，犹如双手摄善根。"若是没有信心，你的相续中无法能生起正法，即使再精进，也不会有任何成就。

现在很多人要么没有信心，要么信心不足。很多人学佛都是随波逐流：别人皈依他也跟着皈依，别人学佛他也跟着学佛。但是他不知道为什么要皈依，也不知道为什么要学佛，只是跟着别人瞎跑。别人去西藏见活佛，他也跟着见，根本不知道什么是活佛。别人说今天某时某地有一位观音菩萨的化身传授灌顶，他也赶紧跟着跑去了，根本不知道什么是观音菩萨的化身，也不知道什么是灌顶。这就是没有信心的表现。

有些人有信心，但信心不足。有些人刚开始很好，发誓发愿要学佛修行，要解脱成佛，但是一遇到违缘障碍，就开始动心了，甚至就此退失道心，不学不修了。很多人的信心总是动摇，所以学佛修行很多年都没有成就。正如邬金莲师所说："具有坚信得加持，若离疑心成所愿。"有信心就有加持，有信心就有成就。信心有多大，加持有多大；信心有多大，成就有多大。有怀疑就无加持，有怀疑就无成就。

"中间可作为精进之缘"。很多人对学佛修行虽然有一点信心，但是业力、习气太重，精进不起来，也不能成就。就相当于再好的种子被埋在地下，如果没有农民的勤奋和努力——浇水、施肥，也无法能够长出庄稼。

"最后可作为生起智慧的助伴"。真正的智慧是无我和

空性的智慧。修行无常能让你破除我执、证悟空性。破除了我执、证悟了空性之后，你就没有烦恼和痛苦了。

“倘若修行无常，并且能在相续中生起无常观，则初始可作为擐甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。”“擐甲精进”也叫发誓精进，是指从内心里发誓发愿，下决心，做决定：从今以后，再也不能懈怠懒惰，要竭尽全力，一心一意地学佛修行。“加行精进”也叫行为精进，是指开始有行动了。“无退精进”是指勇猛精进、永不退转。这三种精进是必定成就的因缘。

帕单巴仁波切[5]曾经说过：“如果相续中生起了无常观，最开始可作为步入正法的因，中间可作为精进的鞭子，最终也能获得光明法身。”

赛马的时候，若是没有鞭子的抽打，骏马奔跑的速度肯定会慢下来；若是有鞭子的抽打，骏马就会不停地飞快奔跑。同样，若是相续中没有生起无常观，没有对无常生起定解，我们的修行也精进不起来。即使精进了，成就的速度也不会特别快。所以，若是没有不加改造而在相续中生起无常观念，只是在表面上求法、修法，那么最终只能种下成为佛教油子的因。

佛教油子是指那些进入佛门以后，闻法越多，修法越

[5]出生于印度南方，曾经依止过莲花生大士、龙树菩萨等五百位上师，获得二殊胜成就，他住世571年，后期于藏地弘扬佛法。还有一种传说，说他是汉地禅宗的达摩祖师，他离开汉地后来到了藏地。藏民第一次见到他的时候，他是个长着长胡子的老人，在藏地住了好长时间，活了五六百岁。

多，相续反而越难调化，最终成为与佛法背道而驰的人。现在有很多这样的人，刚开始很精进，很有感觉，可越学越没有感觉，越修越不精进，无法把佛法融入相续，无法用佛法改变自己，最终只能成为佛教油子。

帕单巴仁波切又说："在西藏修行人当中，没有看见一个人有死亡的念头，也没有发现有一个人遗留在世。"帕单巴仁波切刚到藏地的时候，看到藏地的修行人表面上很用功，很精进，但是对无常法却没有丝毫的了解，没有时刻准备死亡。所以他才说，他没有看见一个人有死亡的念头，不知道自己要死，都认为自己是恒常的。他也没有发现有一个人能够遗留在世，生而不死。每个人都要面对死亡，走向死亡，走进死亡。我们现在也是这样，根本没有准备死亡，根本没有随时会死的想法。

他当时讲的是西藏的修行人，现在讲的是我们。面对死亡的时候，唯一能够利益我们的是正法，财产无法利益，亲友无法利益，自己无法利益。有些人真可笑，说是要学佛修行，行为却是相反的。

"谁具广闻我慢高"，知识面广，有一点文化的人，容易贡高傲慢。闻思越多慢心越重，闻思越多慢心越大。应该是越广闻博学，越没有傲慢，越低调，越谦虚才对，但是我们都颠倒了。

"修行好者积财宝"，修行好的人表面上在修行、闭关，实际上却在积累财宝。越是修行好的人，对财物等一切贪恋、贪着应该是越少或是没有，但是我们都颠倒了。

“谁依静处多散乱”，我们现在虽然依止了寂静处，但每天都在散乱。无论是进大殿上课，还是进禅房上座，都在勉强自己。其他时间里，在院里院外闲逛，成群结队地说闲话。依止寂静处以后，应该是少散乱，不散乱，应该越来越好。但是我们都颠倒了。

现在有些人每天都无所事事。比如观修的时候，在禅房里竖着耳朵盼着引磬的声音。响第一声的时候，从坐垫上站起来了；响第二声的时候，出寮房了；响第三声的时候，已经到大门外了。我从禅房的窗口看得非常清楚。我特意观察，特意看，还没意识到下座了，他已经蹿出门外了，反应比我还快！我是用眼睛看的，可能他是用心“看”的。难道是心的力量太大，太专注了，已经达到了心心相通的境界不成？我都怀疑他是不是修出神通，有他心通了！还有些人每天都洗这个，刷那个的，忙得不得了，这都叫散乱。

“谁离故乡无羞愧”，刚开始修行的时候，要离开家乡。但是，有些人离开家乡以后就没有羞愧了。在家里，因为有家人或者亲朋好友监督，所以在他们面前装一装；在道场里，因为有同修道友监督，在他们面前装好人，装修行人。但是，一离开家乡，离开道场，就没有羞愧了，什么坏事都做，什么恶业都造。

“彼为形象修法者”，意思是以上说的种种现象都是表面上有修行，实际上却没有修行的人！

修无常的功德、利益非常大。我们的传承上师之一无畏如来芽尊者也不止一次地说过：“我无论看见世间如何高

贵，如何权威，如何富裕，如何俊美之人，也不会生起羡慕之心，而只注重前辈大德高僧的事迹。这是因为自己的相续中，生起了少许无常观的缘故。我除了无常以外，再没有其他更殊胜的教言传授给别人。”

释迦牟尼佛、博朵瓦格西、帕单巴仁波切、无畏如来芽尊者，都讲了很多无常的功德和利益，但是由于时间有限，我在这里只讲了这些。

无常法非常重要，修好无常法，一切法都修好了，其他的功德都有了。若是不修无常法，不会有任何修行与成就。很多人的修行都出了问题，问题就出在无常法没有修好，对寿命无常这个道理没有生起定解，没有别的原因，这是最严重的问题。

这十天我们都在讲无常，大家对此也有了一定的了解。我们要用心学修，认真学修，扎扎实实地学修，功夫都要下到寿命无常上，这点非常重要。有生必有死，大家对此没有太大的怀疑，但是对于死期不定，还没有真正明白。

我们经常把生命当成真有、常有而执着，这是要断掉的。我们不知道生命会在刹那中毁灭，因此要在相续中树立起“生命在刹那中毁灭”的观念，然后要利用余下的生命，争分夺秒地修持正法。我们不要只是在口头上说，而是要发自内心地做这样的决定。

那么，在相续中对无常生起定解的标准应该是怎样的呢？就要像喀喇共穹格西那样。喀喇共穹格西在后藏的觉摩喀喇山的山洞里修行时，岩洞口有一荆棘丛，他进出的时

候，荆棘丛常常刮到他的衣服。开始时他想砍掉荆棘丛，但是转念一想：“我也许会死在此山洞中，不知道是否还有出去的机会，还不如精进修行。”当他再次走出山洞的时候又想：“我也许会死在洞外，不知道能否还有机会再返回山洞。”就这样，他一直没有砍掉荆棘丛。他在山洞里持续修行了多年，最后终于获得了成就，可依然没有砍掉荆棘丛。

还有一个修无常观的表率，那就是持明无畏洲尊者。持明无畏洲尊者有一个秋季七月沐浴的水池，没有阶梯，进入时很困难。弟子问：“是否应在此修一阶梯？”他回答：“不知道明年还有没有在这里沐浴的机会，那么费劲有什么用呢？”他也常常教诫弟子修无常法。

这些都是修无常的功德与利益。我们就要这样修无常，把修学正法放在首位，学佛修行最重要，其他任何事情都不重要。

一说修行重要，其他任何事都不重要，有些人就开始不生活，不工作了，只念佛诵经，这是错误的！修行不一定是只念阿弥陀佛，不一定是只念一部经。修行就是转念，念转业消，念不转，业不消。念转了，生活、工作，包括行住坐卧、吃喝玩乐都是修行。念不转，即使在庙里，在佛堂里每天念二十四小时的阿弥陀佛，念《地藏经》、《法华经》，也不一定是修行，也许是造业。

转念很重要，首先要明理，不明理无法转念。念一转，生活本身就是修行，工作本身就是修行。你认真地生活，认真地工作，就能成就。学佛修行不是要离开世间，也不是要

放弃一切，不是要放弃家庭，放弃工作。该了的缘还得了，该还的债还得还。若是你在此生当中，该了的缘没有了完，该还的债没有还完，那你就了脱不了生死，还要继续六道轮回，还要继续了缘了债。那时，你不一定是在人道，也许是在其他道里。若是在其他道里，了缘了债就更困难了。

得人身是我们了缘了债的机会，是我们解脱成佛的机会。大家要全力以赴、分秒必争地修持正法，把该了的缘了完，该还的债还清，最后才能了脱生死，再也不用在六道中轮回，再也不用感受痛苦了。

寿命无常到这里讲解完毕。

思考题：

1、我们修习四外加行，最终要达到怎样的效果？

2、若要达到即身成佛的目的，要经历怎样的过程？

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

03

因果不虚

学修目的

善恶皆有果报，种善因结善果，种恶因结恶果，因果规律是宇宙的自然法则。一旦我们产生了脱离轮回的想法，就必须舍弃轮回之因，首先要知道什么是真正的善与恶，然后谨慎地取舍善与恶，再微小的善业也要尽力行持，再微小的恶业也要尽力遮止。一旦我们真正想获得菩提之果，就要行菩萨道，才能改变今生乃至生生世世的命运，圆满佛道。

主要观修内容

1、所断之十种恶业及果报

2、应行之十种善业及果报

3、什么才是行善断恶，怎样去行善断恶

4、一切业的自性

修持效果

深信因果、谨慎取舍善恶，最终断恶行善，并将自己所有的起心动念全部转向菩提果的因。

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

因果不虚（第一讲）

摘要

1、一切都是因业力所现，业力所感；

2、因果无丝毫虚假与差错，自作自受；

3、因果无丝毫浪费。

今天我们开始学习因果不虚。前面我们已经学习过暇满难得和寿命无常，认识到了人身甚为难得，尤其是暇满的人身更是千载难逢。然而，暇满的人身不是恒常的，我们随时随地都会面对死亡，都有失去人身的可能。而到临终的时候，除了我们造的业，其他的什么也带不走。如《教王经》中说："国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。"临终的时候，亲友、财产我们带不走，连我们最珍爱的身体也带不走，只有我们生生世世造下的业如影随形地跟着我们。亲友不能为我们安排什么，钱财

也派不上用场，自己更是无能为力，不能自由地走向自己向往的地方，完全任由业力主宰，受业力牵引。

此时我们只能跟着业力走，能利益我们的只有业，能伤害我们的也只有业。我们学习因果不虚，就是要大家明白这个道理：一切都是我们往昔和现世中造的业。我们认为亲戚或朋友是来利益我们的，心里就很留恋他们；认为敌人或仇人是来伤害我们的，心里就很怨恨他们。事实上这都是颠倒的，这些思想与概念完全是错乱的。

其实，不是亲友在帮助、利益我们，而是我们在往昔和现世中做的善业在帮助、利益我们；不是敌人或仇人在伤害我们，而是我们往昔及今世造下的恶业在伤害我们。临终的时候，即使我们有成千上万的亲友，甚至整个世界的人都是我们的亲友，也无法能够利益我们，他们无法能够安排我们转生到上三道或者摆脱轮回；临终的时候，即使我们有成千上万的敌人，甚至整个世界的人都是我们的敌人，也无法能够伤害我们，他们没有这个能力让我们下地狱，投生为饿鬼或畜生。

佛在经中不止一次地这样教导我们，大德高僧们也异口同声地这样讲过，现在我们通过思维和观察也明白，只有业能跟随我们，只有业能牵引我们。上至天界顶层，下到无间地狱底层的一切有情，都各自感受着不可思议、千差万别的痛苦和快乐，这全都来自于各自往昔所积累的恶业与善业。正如佛在《百业经》中讲："众生诸苦乐，佛说由业生，诸业亦种种，造种种众生，漂泊于轮回，业网极广大。"

无论是外器世界还是内情众生，都是千差万别的。这样花花绿绿的世界是怎样形成的？佛在经中讲：“众生诸苦乐，佛说由业生。”意思是众生所感受的痛苦与欢乐，都是因自己的业力而生。“诸业亦种种”意思是业有恶业与善业，有共业与个业，有重大的业与微小的业，有各种各样的业。“造种种众生”意思是善业成熟了，我们就会投生三善道，感受三善道的苦乐；恶业现前了，我们就会堕入三恶道，感受难以忍受、无穷无尽的痛苦。

相对地说，三善道的众生是快乐的，三恶道的众生是痛苦的。天界的天人与人道的人相比，天人是快乐的，人是痛苦的。即使人与人之间也有差异，有快乐的，也有痛苦的；有富的，也有穷的；有高贵的，也有低贱的；有美的，也有丑的；有好的，也有坏的。种种的显现都是源于不同的果报，不同的果报则源于众生造下的种种业。

佛在世的时候，印度有很多外道皆为邪见者。邪见者可分为断见派和常见派。

断见派认为：无论是外器世界、内情众生，都不依靠因缘而生，一切诸法是自然而生，前世后世、因果不虚及了脱生死等均不存在。比如他们的代表作《黑自在书》中说：“犹如日出水下流，豆圆荆棘长而利，孔雀翎艳诸苦乐，谁亦未造自性生。”意思是说，太阳从东方升起不是由谁牵引的，河水向下流也不是由谁引领的，豌豆是圆形的也不是由谁抟成的，荆棘刺又长又尖，非常锋利这更不是由谁削造的，孔雀的羽毛五彩斑斓、绚丽多彩这依然不是由谁绘制

的，而是因为它们自己的本性就是如此。他们认为一切都是自然的，是无因无缘形成的。

人死如灯灭，这是断见派的观点。他们认为，外器世界毁灭的同时，内情众生自然就没有了。犹如墙壁上的图案，墙毁坏了，图案自然就没有了。人的身体就如同雪，神识或灵魂就好比雪地上遗留的狼的足印，雪一旦融化了，狼的足印自然就随着消失了。同样的道理，人死了，灵魂自然也就没有了。

如果相信断见派的这些观点，过失会非常大。假如万事万物都不依靠因缘而生，那么万事万物将会在同一时间、同一地点出现。事实上这是不可能的，是违反自然规律的，是违背见闻觉知的。

万事万物都是依靠因缘而生的，所以某事、某物、某人在某时、某地不产生，不出现，可以解释为因缘不具足，事实也确实如此。倘若有因无缘，或有缘无因，或无缘也无因，那么万事万物就不会产生，这是自然规律、诸法真相。

常见派则认为万事万物都是由造物主创造、控制的，造物主是恒常不变、独一无二、自由自在的。神我常有，大自在天、遍入天是造世主，恭敬、供奉、赞叹他，他高兴了，世界就可以和平，人类就可以快乐。否则，他生气了，就会给世界制造灾难，让人类感受痛苦。

常见派的观点先说万事万物是造物主创造的，后又说造物主是恒常不变的，这就是它冲突与矛盾的地方。我们通过逻辑推理，可以推翻常见派的观点。

以往没有世界与人类之前，意味着他没有进行创造世界和创造人类的活动，所以他不是造物主。那么世界与人类有没有这样一个被创造的时刻呢？若是造物主有创造的时刻，就预示着他已经变了。创造本身就意味着变化。不创造时的造物主和创造时的造物主，已经不是同一造物主，而是两个不同的造物主了。

如果是同一造物主，他在前面没有创造的话，那么按照恒常不变的观点来论证，他在后来也不能创造。如果说造物主是恒常不变的，那么他怎么能创造万事万物，又怎么能掌控这一切呢？如果此前已经有了世界与人类，那么这个世界就不是他创造的，他就不是造物主。如果常见派的观点是世界与人类永远存在，那么所谓的这个造物主也不是创造者。如果世界与人类本来就有，是不经他创造就存在的，他没有对世界，对人类做任何事情，那么他不能成为世界或人类的创造者。

而且，根据常见派的观点，造物主从高兴变成生气，从赐予我们快乐变成让我们感受痛苦，这中间就变化了，就不是恒常不变的了，这也是自相矛盾的！

可见，断见派和常见派的观点都是错误的。一切都是有因缘的，不是无因无缘的，也不是由一个恒常不变的造物主来掌控或者创造的。那么这样的一个世界，这样的一个人类，这样的一个状态是怎样产生的？没有别的原因，就是由我们往昔或今生所造的善业或恶业而产生的！

国家安定繁荣，民族团结，环境优美，风景怡人，风俗

好，人性善良，包括我们内心的快乐，这些都是由善业带来的。我们往昔做了很多善业，在现世当中也做了很多善业，所以就会有这样的世界，这样的人类，这样的感受。如果是国家战乱不断，气候恶劣，缺衣少食，人们五毒粗重，包括我们内心的这些痛苦与感受，就是由以往所造恶业的牵引而显现的，不是因为别的。恶业、善业，一切都是因业力所现，因业力所感。尤其是到临终的时候，我们的去处不是由亲友、财产、自己安排的，而是由业安排的，我们都是跟着业走，由业来掌控、牵引的。

善业可分为无漏的善业和有漏的善业。修持声闻乘，此善业会让我们成就阿罗汉的果位；修持缘觉乘，此善业会让我们成就独觉佛的果位；修持菩萨乘，此善业会让我们成就一地到十地菩萨的果位；修持密宗的金刚乘，此善业会让我们成佛。这些能让我们成就四圣果位的善业，皆为无漏的善业，都是以无我和空性智慧摄持的善业。

有漏的善业就是一般的善业，是没有以无我和空性的智慧摄持的善业。在没有破除我执，没有证悟空性之前，我们都没有无漏的善业，都是有漏的善业。如果有漏的善业在临终的时候因缘具足了，会让我们投生三善道——天界、人界、阿修罗界。想要投生到天界，除了善业外，还要成就四禅八定，即色界、无色界这些心。比如，色界的一禅心、二禅心、三禅心及四禅心其中的一种等。想要转生到人间，必须具备获得人身的因缘和条件；倘若投生前两者的条件都不具足，那就只能转生到阿修罗界了。

恶业会牵引我们去地狱、饿鬼、旁生三恶道。以嗔恨心造恶业就要下地狱，以贪心造恶业就要投生为饿鬼，大致而言，以愚痴造恶业就要投生为旁生。大体是这样的，仔细地列举还有很多。

以佛法当镜子照自己，才能照出自己的真实面目；以佛法当秤称自己，才能知道自己的轻重。现在讲到了善业、恶业，你就应该反观一下自己，是恶业多，还是善业多？你所具有的这些善业是有漏的，还是无漏的？

我们临终的时候，全由善业和恶业来主宰我们未来的去处，而善业都是我们自己修的，恶业也都是我们自己造的。自己不修善业，临终时就无法得到救度；自己不造恶业，临终时就不会感受报应。

佛在《百业经》中讲能愿比丘的公案时，曾经说过：前世所造的业，无论是善是恶，其业果绝不会成熟于外境的地水火风上面，一定成熟在自己的界、蕴上。界指十八界，蕴指五蕴：色、受、想、行、识。十八界和五蕴就是指我们的身心。我们所造的业必定成熟在自己的身心上，不会成熟在外界的地水火风上，更不会成熟在别人的身心上。现在很多人病魔缠身，生不如死，这都是其往昔所造的恶业成熟在自身上；内心烦恼痛苦，难以忍受，这都是其往昔所造的恶业成熟在自心上。

善业要自己修，别人修的对你不管用。如同你吃饭，只能让你自己饱，不能让他人饱；他人吃饭也不能让你饱。

例如有些孩子对母亲说：“妈妈，帮我多念佛，多做些

善事啊！”妈妈也同意了：“好啊，你去上班吧，去造业吧，我帮你念，帮你做善事，帮你修行。”母亲修行，孩子不能成就，如同你吃饭不能让他饱，是一个道理。

再比如东边有田地，西边也有田地，我们在东边的田地里种庄稼，不可能在西边的田地里结出果实。种子种在哪里，就在哪里发芽、结果。你修善业、种善根，只会在你自己的十八界和五蕴上结果，不可能在别人的十八界和五蕴上结果。无论是善业还是恶业，都是自作自受，别人不能代替。若是能代替，那么，众生依靠三世诸佛菩萨无始劫以来修持自他交换、自轻他重菩提心的功德，罪业早就没有了，轮回也应该早就空了。

如果不能代替，我们修持自他交换、自轻他重菩提心又有什么用呢？其目的是为了磨炼我们的相续，训练我们的心，打开我们的心量，最终断除我执我爱、自私自利。

既然我们的善根与福德给不了别人，那我们经常做善根回向不是没用了吗？其实，这是为了断除我们对善根的贪着。

我们所造的业会不会有偏差？不会！因果是不虚的，因果是不会错乱的。种瓜得瓜，种豆得豆。种瓜不可能得豆，种豆也不可能得瓜。同理，善有善报，恶有恶报，如是因，如是果，这是丝毫不会有差错的。不可能是“我造的业成熟在你的身心上，你造的业成熟在我的身心上。”谁也代替不了谁，谁也不能给别人分享，要是能够分享，佛、菩萨、上师们那么慈悲，为什么不分享给众生呢？

佛、菩萨、上师也只能把解脱成佛的方法告诉我们，却不能与众生分享他们的境界与感受。同样，我们所造的业只能由自己承担，没有办法分摊给佛、菩萨、上师、父母、爱人等。

时间久了，做的善业与恶业会不会没有果报了？不会！报应有现世现报，有来世再报，也有生生世世以后再报的。但是很多人不懂因果，认为必须要现世现报：今天做恶了，到明天没有报应，就觉得没事了；今天行善了，到晚上还没有感应，就怀疑因果了。今天到庙里去烧高香，在菩萨面前跪了半个小时，默默祈祷万事顺利，信心十足地回家了。但是第二天却没有什么变化，也许更不顺利了，就开始怀疑："我烧了那么高的香，还在菩萨面前跪着祈祷了那么长时间，怎么还不顺利呢？"

我多次强调不能杀生，不能偷盗，不能邪淫，否则要遭报应的！有些人偏偏要做，然后就等着："不是说恶有恶报吗？今天晚上会不会有恶报啊？"如果什么事都没有，就更轻视因果了："我杀生了，不是说杀生就短命多病吗？你看我没有事嘛；我去诈骗了，不是说偷盗会贫穷吗？可我现在挣钱更多了。"事实上，恶业种下去后，就已经在阿赖耶识中储存了。因果不虚，虽然你做恶了，但恶业不一定能成熟这么快。以农民种庄稼来举例说明：白天播种了，是不是晚上或者明天就结果了？哪有这样的事啊！这是违背自然规律的。什么事情都有过程。今天播种了，需要几个月、几年，甚至更长的时间才会有收获。没听说早上播种，晚上就收获

的。

而偷盗后没有立刻变贫穷，这是因为你往昔修的善业比恶业先成熟了。你本来就没有多少善业，这些善业这么快就成熟，一定会快速穷尽，然后就是一片漫无边际的黑暗，就要感受无穷无尽的痛苦。造恶都是自作自受，别人惩罚不了你，你必然会受到业力的惩罚。

佛在《百业经》中说："纵经百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。"善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到。"纵经百千劫，所作业不亡"，无论是善业，还是恶业，既然种下了，即使经过了百千劫，也不会消亡，不会失效。"因缘会遇时，果报还自受"，一旦因缘成熟了，无论是善果，还是恶果，都要自己承受。

我讲的这些，都是与我们息息相关的！有些人心不在焉，事不关己，高高挂起，像跟自己没关系一样。怎么跟你没关系呢？你没造过恶业啊？不管是恶业还是善业，虽然暂时没有报应，但不能无视它的存在啊！

我们的传承上师龙钦巴尊者在《功德藏》里面讲："高空飞翔金翅鸟，虽暂不见身影现，然与其身无离合，因缘聚合定现前。"金翅鸟在高空自由飞翔的时候，身影不是跟身体分开了，而是暂时显现不出来，当它落到地上的时候，身影立即就会显现。同样，善业、恶业的果报虽然不一定立竿见影，马上报应，但它像影子一样跟着我们，无论时间过去多久，因缘具足的时候，它一定会成熟在我们的身心上。

此处首先讲业不会有错误，一切都是因业力所现，因业

力所感，如是因，如是果，自作自受。然后告诫大家，因果不会有丝毫的偏差。

因果正见非常重要。龙树菩萨教言：“没有因果正见的人一定会堕落恶趣；有因果正见的人一定能往生善道。”什么是善？什么是恶？应该怎样取舍因果？你认为是善，不一定是善；你认为是恶，也不一定是恶。善恶的标准在佛法里，应该以佛法对照自己，取舍善恶，断恶行善。

对一个渴望解脱的人而言，因果不虚的课程非常重要，它是我们解脱成佛的必经之路。四外加行、五内加行是通向大圆满的唯一之路，是我们成就的阶梯，一个比一个重要，若是缺少了其中的任何一个，即使再努力，再精进也不能成就。

华智仁波切讲，要解脱成佛，不学修别的也可以，有这些就足够了。我之所以这么重视，这么强调加行，就是因为它既有清净的传承，又是完整的解脱成佛的方法！是能让你从凡夫变成圣者的方法，从一地的普通凡夫变成最究竟的佛果的过程！传承不能有染污，否则就会遮蔽加持的来源，没有加持力；方法一定要完整，否则也不能成就。希望大家高度重视起来，每一个课程都不能错过。

我们以前犯了太多的错误，也错过了太多的机缘，总是一错再错，得过且过，最终后悔、损失的都是自己。

大家跋山涉水、千里迢迢来到这里不容易。今年，我们克服一切违缘、障碍与艰难困苦，能顺利地举办百日共修尤为不易。希望大家能够真正地珍惜，好好地利用这个时机，

去承办自他最究竟的利益。最好解脱成佛，最起码也要打好基础。

思考题：

1、无论是物质还是有情，若承认是无因无缘的，有什么过失？

2、若如外道承认世界的一切由一个恒常的造物主来掌控的话，会有什么过失？

因果不虚（第二讲）

摘要

1、因果正见的内容：要明白善恶的标准（世间的善恶标准、出世间的善恶标准[小乘、大乘、显宗、密宗各自的善恶标准、共同的善恶标准]）；要有取舍善恶的能力。

2、所断不善业之杀生（四个支分）。

我们的一举一动，一言一语，起心动念，都会形成一些结果，这就是业。业创造了外器世界和内情众生及内心深处各种各样的感受。

业不是无因无缘、偶然形成的，也不是由恒常不变的造物主创造的。一切都是因业力所现，因业力所感。业有善业和恶业，如《念住经》中云："不善恶趣受痛苦，善业善趣得安乐。"不善即恶业，造恶业就要在恶趣中遭受痛苦。修

善业可以在善趣中获得安乐。善分两种：有漏的善和无漏的善。有漏的善是一般的善，它能让我们得到世间的福报，享受人天安乐；无漏的善能让我们解脱成佛，获得四圣果位，即阿罗汉、独觉佛、菩萨和佛的果位。

你享受快乐，自己往昔所修的善业才是真正的因与缘；你遭受痛苦，自己曾经造下的恶业才是真正的因与缘。也许你认为这是你的敌人或他人造成的，但这都不是真正的因与缘，而是一些客观上的因与缘。

若要改变命运，就要取舍善恶。行善将来就能得到安乐，造恶将来就要感受痛苦。因果报应丝毫不爽，纵经百千劫也不会有偏差。龙树菩萨在《中观宝鬘论》中说："无见堕恶趣，有见生善道。""见"即因果正见。没有因果正见就要堕入恶趣，有因果正见就可以投生善道。

因果正见有两方面内容：第一，要明白善恶的标准；第二，要有取舍善恶的能力。

第一，要明白善恶的标准。首先要明白善恶的标准，这个标准在佛法里。"业网极广大"，业广大奥妙，除了佛的智慧，谁也无法能够彻底地讲清楚业，弄明白善恶。你的智慧是有限的，判断善恶的时候，不能自以为是，也不能以天魔外道、亲朋好友，甚至父母的教导为标准。除了佛，其他众生在因果面前都是盲人；除了佛，谁也无法能够给你正确的指引。

阿罗汉、菩萨、具德的上师善知识们，已经掌握了佛的教言，他们依佛的教言给大家讲解因果不虚。如果他们离开

了佛的教言，也很难说明白善恶的标准。佛有三子：身子、语子、心子。菩萨是佛的心子，已经掌握了佛的教言与密意，不可能离开佛的教言；阿罗汉是佛的语子，也掌握了佛的教言，是不会讲错的；具德的上师善知识，或是佛的语子，或是佛的心子，或是佛的化身。他们也能讲解善恶，奉劝众生取舍善恶，而且他们也是以佛的教言和密意为依据的。天魔外道以及世间的亲友都不能讲善恶。因此，我们只能以佛法为标准来衡量、判断善恶。

现在很多人都很迷茫，不知道善恶的标准。有些人常会无辜地说："我很善良，这一生没有做过什么坏事，命运还这么坎坷，上天真是不公平！"你这样的凡夫俗子，不可能没做过坏事吧！你说你很善良，实际上你根本没明白什么是善。

善恶的标准分两种：世间的和出世间的。世间的善恶标准是断十恶，行十善。出世间的善恶标准大致可分四种：小乘大乘，显宗密宗。小乘认为，因贪恋世间所做的一切都是恶，而不贪恋世间，为解脱所做的一切都是善。其主要是以出离心为界限，没有生起出离心之前，所作所为都是恶；生起出离心以后，所作所为都是善。大乘认为，因自私自利所做的一切都是恶，无有自私自利所做的一切都是善。其主要是以菩提心为界限。显宗认为，在无我和空性智慧的摄持下，所作所为都是善，否则都是恶。密宗认为，能将一切观为清净圆满，在这样的状态下，所作所为都是善，否则都是恶。

小乘大乘，显宗密宗的善恶标准各不相同，因为众生的根基和意乐不同。每个人的修行层次、境界不一样，层次、境界越高，善恶标准越高，要求越严。我们要观察自己在哪种层次与境界上，然后再以相应的标准来衡量或要求自己。

还有小乘大乘，显宗密宗，各宗各派共同承认的善恶标准。龙树菩萨在《中观宝鬘论》中说："贪嗔痴及彼，所生业不善，无有贪嗔痴，及彼生业善。"因贪嗔痴而产生的一举一动、一言一语，包括每一个起心动念都是恶；在不贪、不嗔恨、不愚痴的状态下而产生的一言一行，包括每一个起心动念都是善。善恶在心里，不在表面上，一定要调伏心，心清净了就是佛法，就是成就。若是没有调伏心，心不清净，表面上做得再好、再清净，也不是佛法，不能成就。

第二，有取舍善恶的能力。

解脱成佛就是再也没有烦恼与痛苦，获得永恒的快乐与幸福。消除业障、断除烦恼，圆满福德资粮、智慧资粮就是成佛。业不消，无法能够断除烦恼。福德资粮不圆满，智慧资粮就无法能够圆满。断证圆满就是佛，断是断烦恼，证是证智慧。想解脱成佛就要改变命运，想改变命运就要取舍因果，进而止恶行善。所以现在我们唯一要做的就是取舍善恶，否则无法成就。

我经常提醒大家：不要道听途说，不要跟着别人瞎跑，不要跟谁都学。我们要取舍善恶，就要以佛的教言为善恶标准，而要掌握佛的教言，就要依止具德的上师或善知识。佛法广大奥妙，窍诀分散，若是没有上师或善知识的指导和窍

诀，我们无法能够领悟、证得佛法。道理已经讲得很清楚了，不能再盲目了。

虽然善恶千差万别，业也各种各样，但都归纳在十种恶业和十种善业中。如《宝鬘论》云："戒杀断盗取，远离他人妻，真戒妄两舌，粗恶及绮语，彻底断贪心，害心与邪见，此十善业道，相反即恶业。"

因果不虚的课程内容分三大部分：第一，所断之不善业；第二，应取之善业；第三，一切业之自性。

一、所断之不善业（十恶业）：身三业、口四业、意三业。

首先是身三业：杀生、偷盗、邪淫。

杀生。就是指针对某某人或某某旁生等，心中怀着想杀的动机而断绝他们的命根，让其身体和神识分开。

完整的杀业要具足四个条件。

1、对境：圣者、人和非人。

杀圣者：圣者是指佛、菩萨、阿罗汉、上师善知识等。杀圣者是特别严重的杀业。即使是仅仅诽谤了一位菩萨，罪过也非常严重，如乔美仁波切在《极乐愿文》里讲："诽谤诸菩萨之罪，较杀三界有情重。"

杀人：包括杀未出生、已出生的人。未出生的人，指的是胎儿，堕胎也是杀人；已出生的人，指的是孩童、青年人、中年人和老年人。杀人的罪过非常严重。我们知道，暇满的人身是解脱成佛唯一的机缘和条件，得到了人身就有解脱成佛的可能。你杀害了他，断送的不仅仅是他的生命，还

有他解脱的慧命，所以罪过非常严重。

杀非人：非人是指天人、阿修罗、旁生、饿鬼、地狱道的众生。有些人可能会提出质疑：我们能伤害地狱道的众生吗？能啊！因为孤独地狱的众生哪里都有。藏地很多老人都有这样一个习惯：点火前先发慈悲心，念几遍观音心咒，然后向炉子里吹口气，唯恐伤害到孤独地狱的众生。点火的时候，孤独地狱的众生认为是在自己的肚子里点火，因此会感受肚子里着火的痛苦。我们拿绳子捆东西的时候，也要发慈悲心念几遍观音心咒，然后吹一口气。因为如果有孤独地狱的众生，它会以为自己就是绳子，绳子在被捆或被拉的时候，它会感觉是自己被卷起来了或被拉开了而痛苦。我们砍树的时候，孤独地狱的众生会认为自己就是树，感受着被砍的痛苦。开关门的时候，它就觉得自己就是门，因被拉开或被关上而感受痛苦。

孤独地狱的众生没有固定的住所，没有固定的时间、寿命量，也没有固定的痛苦。所以，任何时候我们都要发慈悲心，念观音心咒，吹一口气，以免伤到它们。作为修行人，任何时候都不能太放逸。

对饿鬼道的众生，也应该发慈悲心。我们去外面倒剩饭或吐痰的时候，先念观音心咒，它们就会得到利益，否则就会受到伤害。因为它们都想得到这些东西，如果你发心不纯，没有念观音心咒，它们就得不到，对它们来说这也是一种伤害。

饿鬼分两种：隐住饿鬼和空游饿鬼。隐住饿鬼离我们很

远，我们基本上接触不到。很多空游饿鬼就在我们身边，跟我们形影不离，整天张着嘴、伸着手找机会讨债。因为我们欠它们太多的债了，它们走不了，也很无奈，只能留在我们身边讨债。其实它们讨不到债时也痛苦，但是没办法，机缘未成熟。这和有些人去讨债一样，对方没有钱或者不在家就讨不到。所以我们应该处处发心，处处做布施，才能了缘了债。

我们每天晚上做火施的时候，虽然仪轨都念得特别流利，但没有发慈悲心，空游饿鬼就得不到所布施的东西。其实，火施是一种非常殊胜的了缘了债的方法，大家都不好好利用，却总说："头疼了，心脏病犯了，家里出事了，上师加持我！"活该！自作自受！我给大家传授了火施修法，嘱咐你每天都要修持，这就是加持，除此之外没有加持。如果做火施的时候，我们能发慈悲心，身边的众生就能得到利益，我们也能解脱，这是一举两得的方法。

旁生道：在过去世和现在世中，我们杀害的旁生，如牛、羊、猪、鸡、鱼等不计其数。旁生有海居旁生、散居旁生。海居旁生是指海里的众生。好多人是在海边长大的，沿海地区的人杀业最重，从小到大吃的都是海里的众生。现在我们吃它们，将来它们就会吃我们；现在我们只吃活的，将来它们就会活活地吃我们；我们吃它们一次，它们就会吃我们五百次。我们为了吃穿，为了钱，为了朋友、父母、儿女杀生无数，都是带因果的，将来都要还的。

有时我们也能伤害到天界、阿修罗界的众生。十法界中

所有众生——六道众生与四圣果位的圣者，都是我们杀生的对境。

2、动机：杀生动机必须是在贪嗔痴的状态下，思想上是故意的。这样，造业的同时还积累罪业。无意杀生，虽然也造业，但不会积累罪业。以贪嗔痴的心态而杀，犯根本戒；没有烦恼，不是以贪嗔痴的心态而杀，不犯根本戒。以前大悲商主杀掉短矛黑人，不是以贪嗔痴而做，是以悲心而杀，就不会有罪过。

3、行为：无论是你亲自杀，让别人杀，还是随喜别人杀，都属于杀生行为。有些人自己不杀生，让别人杀，以为这样做就不是杀生了，不用感受杀生的果报了。事实上，你让别人杀生跟你亲自杀没有区别。你随喜别人杀生时，虽然没有亲自参与杀生，也没有让别人杀，但是你看见别人杀生了，如杀鸡、杀鱼等，你心里高兴，这也是杀生，也跟你亲自杀生没有区别。

杀生的方式、方法是各种各样的：有用各种兵器杀生的，有让其服毒身亡的，有通过咒语或者其他法术令其死亡的。

4、结果：就是断除众生的命根，让其身体和神识分开，也就是神识离开了，无法在身体里住存。我们的身体像旅店，神识像游客，旅店的门关上或锁上了，游客进不去就必须得离开。呼吸停止就相当于门关上了，脉搏停止就是锁门了。意念停止了，神识走了，这称为死。死有自然死和非自然死。这不是自然死，是人为让其死亡的，所以是杀生。

“杀生之上无他罪，十不善中邪见重。”在杀生之上没有别的罪，说明杀生的罪过最大。当生命遇到危害的时候，他为了保护生命，为了能活着，可以舍弃亲朋好友、财产、地位等等所拥有的一切！这说明对每一个众生来说，生命都是最珍贵的。

你是不是这样的人？如果你是这样的人，你就要考虑其他众生的感受。其他众生也和你一样，包括你经常杀害的苍蝇、蚊子，以及被你活活杀掉的那些鸡、鸭、鱼等。不要以为打苍蝇、打蚊子不算什么，苍蝇、蚊子的生命也是生命，生命对它们来说同样珍贵！

我们要仔细观察，苍蝇、蚊子飞过来了，为什么先在我们周围飞来飞去而不直接叮我们呢？就是因为它们害怕死，害怕被打、被杀。但是它们实在太饿、太渴了，实在无法忍受，才冒着生命危险飞过来叮我们，但是还没吃到，“啪”地一声就没命了！对它们来说，这只不过是一顿饭，却为此搭上了一条命，你说它们会不会怨恨你？毋庸置疑，一定会的！

有些人总说自己不顺利，有坎坷、有磨难。你整天造杀业能顺利吗？假如你今天实在饿了、渴了，去吃一口属于他人的饮食，但是你与他人的力量特别悬殊，他一下子就把你打死了，你会不会怨恨？“我只不过吃你一口饭，喝你一口水，你竟心狠手辣地杀害我！”你不可能不怨恨。若真能做到不怨恨，那世上就没有怨恨了。同样这些蚊子、苍蝇，一定会怨恨我们，它们现在都成为我们的冤亲债主了。有些人

还问："要不要给那些冤亲债主超度啊？"你杀害了那么多无辜的众生，要不要超度它们，你自己看着办吧！

每当苍蝇进屋时，很多人都会说："真讨厌！"你讨厌它，它还讨厌你呢！你认为是它闯进了你的地方，它还认为是你闯进了它的领地呢！我们身边的很多众生都认为是我们占了它们的地方。我们建了这么多的房子，它们认为是我们侵占了它们的地盘，夺走了它们的东西。我们可以把这些视为己有，它们为什么不能把这些视为己有呢？它们是飞行动物，虚空是它们的地方，我们没有任何理由与借口无缘无故地杀害它们。

每一个众生的生命都是最珍贵的，你杀害了它的生命，对它来说是最大的伤害，即使你夺走了它所有的拥有，对它的伤害也没有这么大。我们都知道人的生命特别珍贵，那其他众生的生命怎么就没有那么珍贵呢？人的生命是生命，其他众生的生命就不是生命了？

我们为什么不敢杀人呢？那是因为人能反抗、能报仇，我们害怕受到报复，再者有法律的约束，所以不敢杀人，实际上这是自私。而对那些动物，因为它们无法反抗、报仇，也没有法律保护，所以我们就肆无忌惮地杀害它们。如果不是这样，可以假设一下，倘若所有的动物都变成食肉的恐龙，能吃我们，我们却无力反抗，你还敢对它们起杀念吗？不敢，其实我们就是欺软怕硬，就是自私！我们现在就是歧视那些弱小动物，认为它们不能对抗、不能报仇。

事实上我们错了！它们死后都会变成鬼来寻仇。有的人

今天这疼，明天那疼；今天生这个病，明天又生那个病；今天家里出这个事，明天又出那个事，坎坷不断，内心充满烦恼和痛苦。你要知道，这是它们在报仇。其实谁也伤害不了谁，谁也占不了谁的便宜。你伤害它，以后它会加倍地伤害你；现在你侵犯它，将来它会加倍地侵犯你。

因果面前人人平等。在因果面前什么都不会浪费的。如果不相信，就是不见棺材不落泪，那就等着瞧吧！你不断地杀害众生，不断地造业，将来会走投无路，出脱无期的。你活着的时候进监狱是小事，将来死后进地狱，感受地狱的痛苦才是大事！我们不敢杀人，怕进监狱，怕对方报仇，却敢杀害这些无辜的众生。要知道你将来要去的不是监狱而是地狱！要遭受的不是报仇而是报应！

如果进监狱了，不过是关几年、十几年、几十年，再严重的也就是判无期徒刑。如果下地狱了，那可是一关数劫！不是年，而是劫！与在地狱里感受的痛苦相比，在监狱里受的苦是微不足道的。甚至现在有些人懒惰得竟然愿意进监狱，因为监狱提供吃穿，又不受什么罪，顶多就是受一点皮肉之苦，算不了什么。而在地狱里感受的痛苦才是难以忍受，无法形容的。

希望大家不要再杀生了！我们要断除其他的恶行不容易做到，但是不杀生很容易就能做到。现在的社会都讲自由、平等、和谐，其实任何生命都需要自由，需要平等。若是我们不杀生，世界就会和谐。若只是不杀人，却杀其他众生，世界是不会和谐的。真正的和谐不仅是由人来营造，而是由

所有的众生共同来营造的。在地球上还有很多动物和无形的众生，人与非人都需要公平，都应该平等对待。这样世界才会和谐，否则是不可能的。

思考题：

1、小乘、大乘共同承认的善恶标准是什么？

2、一个完整的杀业，四个支分是什么？

因果不虚（第三讲）

摘要

所断之不善业之杀业：

1、非圆满杀业的几种情况；

2、四种果报（异熟果、等流果[同行等流果、感受等流果]、增上果、士用果）。

无论是外器世界还是内情众生，都是因业力所现。业有多种多样，所以世界有多种多样，众生也有多种多样。没有人给你制造快乐，也没有人给你制造痛苦，快乐是因为业，痛苦也是因为业。快乐是自己修的，痛苦是自己造的。修善业就可以享受快乐，造恶业就要感受痛苦。

快乐与痛苦的形成有很多因素，但这些都是客观的，主观的因素是业。所以，我们唯有取舍因果、断恶行善，才不会再感受痛苦，才可以永久地享受快乐，这是改变命运唯一

的办法。

一切众生，无论是人还是非人，都不愿意感受痛苦，都希望获得快乐。但是除了人道众生外，其他道众生都不能达到目的。因为它们不能修持正法，无法懂得善恶、无法取舍善恶，它们始终是愚痴、不明善恶，思想与行为都是背道而驰的。而人道众生有明辨善恶的能力，有取舍善恶的方法，可以不愚痴、不颠倒，所以人身珍贵稀有。但若是不修持正法，就不能明白善恶标准，就不能取舍善恶，那么和其他道的众生就没有区别了。这是浪费人身，虚度光阴。

我们明白善恶标准后，去断恶行善，就是学佛修行，这样才能解脱，才能成就佛果。其实学佛修行，解脱成佛与念某部经，持某个咒，修某种法没有太大的关系。你有没有学佛修行，不能拿一部经、一个咒或者一种法来衡量。不管是否念经、持咒，只要你能明白善恶标准，能取舍善恶，你就是在学佛修行，就能解脱成佛。

善恶标准有出世间和世间两种。出世间的善恶标准又分小乘大乘，显宗密宗，且各宗各派都不一样，因为每一个人修行的境界、成就的层次都不一样。

世间的善恶标准就是断十种恶业、行十种善业。如《中般若经》中云："须菩提，行持十善业正道者生于善趣，趋入十不善道者堕入恶趣。"修十善业就能获得善趣的快乐，造十恶业就会感受三恶趣的痛苦。

善业分有漏的和无漏的，二者的区别，主要看是否有无我和空性智慧的摄持，有无我和空性智慧摄持的善是无漏的

善，反之就是有漏的善。我们在这里主要讲的是属于世间的、有漏的善。

各种业均可以归纳在十善业和十恶业中。十恶业：身三业、口四业和意三业。身三业：杀生、偷盗、邪淫。首先讲杀生，具足杀业需具备四个条件：对境、动机、行为、结果。若是没有具备这四个条件，就不是一个完整的杀业。

1、不具备对境：比如你认为某地有个人，要去杀他并采取了行动，结果却发现那不是人，而是块木头或其他的东西。这是只有动机和行为，而没有对境和结果。有动机了，相续中就存留了这样一个串习，罪过也很严重，但不是完整的杀业。

2、不具备动机：若不是故意的，而是无意的，比如只是想吓唬他、教训他，结果却把他杀死了，这是动机上的错乱。尤其大乘佛法是心地法门，强调的是心！心善一切善，心恶一切恶！如果发心或者动机上没有恶念，不是主观故意的，就没有具足杀业。虽然其他条件都具备了，但罪过不是很严重。还有思想上的错乱，比如想杀害李四，结果却杀死了张三。

3、不具备行为：虽然对境和动机都有了，但是没有行为或者行为上出问题了，结果没有把对方杀死。尽管其他的条件都具备了，因行为有差错，也没有结果，那么这个罪业就不具足。可是这样的杀业也有罪过，由于动机已经有了，按大乘的教义衡量，罪过还是很严重的。

4、不具备结果：虽然对境、动机、行为都有了，结果

却没有杀死。比如抢救过来了，这样就不是一个完整的杀业，但是这个罪过也很严重。

分段很多人都不太明白，自己所造的杀业是不是一个完整的杀业。如果四个条件都具足了，就是一个完整的杀业。大家先把道理弄明白，然后再去思考、分析，就有分辨能力了。小乘佛法讲言行上的善恶，大乘佛法讲言行上的善恶也要靠心、动机。

下面讲杀业的果报。

“纵经百千劫，所作业不亡。”业是不会消亡的，总有一天会报应在你的身心上。佛在《百业经》中讲：“诸比丘前世所造的业，无论是善是恶，其果绝不会成熟于外界的地水火风上，必将成熟在自己的界、蕴上。”无论是自己做的善业还是恶业，都不会成熟在外在的地水火风上，也不可能成熟在别人的身心上，总有一天会成熟在自己的五蕴、十八界上，即身心上。

杀业的果报有现世现报的，有来世再报的，也有很多生生世世以后再报的。娑婆世界的南瞻部洲是业地，就是业果成熟得特别快，上半生造的恶业或者修的善业，也许下半生就会成熟。

造了杀业后要承受四种果报：

1、异熟果：要堕入恶趣，感受恶趣的痛苦。很多人打死了一只蚊子，杀死了一只鸡，根本没有当回事，死后堕入恶趣时才追悔莫及，但为时已晚。

一般情况下杀生分三种：

因贪心而杀生：贪图众生的皮毛、骨头、内脏、血肉等，想侵占他人的地位、财产、拥有等，而亲自杀或者让别人杀。

因嗔恨心而杀生：讨厌苍蝇、蚊子并将其打死，士兵在战场上杀敌，为了报仇、报怨等，而自己杀或者让别人杀。

因愚痴而杀生：有些外道以杀生为善，认为杀害一定数量的生命就能解脱，就能成就某种果位；有些愚昧的人，竟然不知道鸡、鱼、蚊子、苍蝇等众生也有生命、也有感觉，杀它们如同切菜一样。

一般的情况下，因嗔恨心而杀生的，先要堕落地狱，尤其是堕落复活地狱，感受炙热和互相砍杀的痛苦；因贪心而杀生的一般都投生到饿鬼道，感受饥渴的痛苦；因愚痴而杀生的，一般的情况下要转生为旁生，感受互食的痛苦。你们到屠宰场、大饭店看看，那些旁生今天被吃了，明天又投生为旁生；明天被吃了，后天再投生为旁生。它们在业力穷尽以前，要不断地投生为旁生，周而复始地感受被杀的痛苦。生前杀父、杀母、杀罗汉、杀佛菩萨、杀上师善知识的人，都属于无间罪，死后不用经过阎罗王的审判，直接堕入无间地狱。

根据烦恼的粗重程度、动机的大小、杀生次数的多少，杀生还分上品、中品和下品。《念住经》中云：“以此等小品不善之异熟果将转为旁生；如是以中品不善转为饿鬼；以大品不善堕入地狱。”

杀生时烦恼粗重，造了杀业，还没有一点惭愧心和畏惧

感，这个罪业特别严重，然后每天都杀生，次数与数量多。如此无论是因贪心，因嗔恨心，还是因愚痴杀生都是上品，都要下地狱。中品杀生转生为饿鬼，下品杀生转生为旁生。

刚开始学佛修行的人，虽然免不了造业，但起码有一些畏惧感和羞愧心，害怕堕落恶趣感受痛苦，害怕被上师三宝和同修道友知道了，所以造下的恶业不会太重。很多人学佛修行后，虽然还没有做到彻底不杀生，但是次数少了，不像以前每天都杀生，几个月或者一年当中杀一两次生，所以造下的恶业也不会太严重。真正有修行的人，越修行越明理，烦恼也会越来越少，所以造下的恶业也不会太重。这都是佛法的力量。

我们学佛修行了以后，就有办法不造恶业了。即使造了恶业，也有办法把罪业消掉，使堕罪和我们的相续不共存。若不学佛修行，将来我们只能去一个地方——恶趣。

有佛法就有办法，所以不用担心害怕。虽然我们造下的恶业堆积如山，但是我们可以通过学佛修行，把这些恶业都消掉、除掉。最好是超越因果，最起码也要转变因果。超越因果即从根上消除恶业，那就要有无漏的善根。有漏的善根，只能是“扬汤止沸”，不能彻底解决问题。在无我、空性智慧的摄持下，所积累的善根才是无漏的善根，才能“抽薪止沸”，才能从根本上消除恶业。

有无我和空性的智慧，人我执、法我执就都没有了，烦恼也没有了，慢慢地习气也没有了，这样就彻底脱离了轮回，超越了因果，这是从根本上解决问题。若是没有一定的

善根与修行，要破除我执、证悟空性有一定的难度。若是我们无法超越因果，就要转变因果。我们可以“以毒攻毒”，通过有漏的善根压住恶业，或者除掉使恶业成熟的缘，令它暂时不能结果。

2、等流果：从恶趣中出来后，即使万幸获得了人身，还要在人间继续感受杀生的果报。此果报分两种：同行等流果和感受等流果。

同行等流果是今世与前世所造的业相同，和前世有同样的串习，人们从幼年时起，由于各自前世业力所感会表现出明显的不同：有些人喜欢残杀众生，有些人喜欢偷鸡摸狗，有些人对造恶毫无兴趣而热衷于行善修福，这都是同行等流果所致。如经云：“过去生何处，当视今此身，未来生何处，当视今此身。”不仅仅是人，动物也是如此，比如鹞鹰或豺狼等喜爱杀生，老鼠喜欢偷盗，这些都是各自前世所造恶业的同行等流果。

杀生的同行等流果是前世喜欢杀生，今生也喜欢杀生，从小就有这样的习气。有些人在孩童的时候就爱钓鱼、打猎，从小就有害心，喜欢杀生，擅长杀生。这是一种不好的串习，也是一种果报。这些人在过去世中杀业太重，所以即使现在得到了人身，还喜欢杀生，擅长杀生。

有些人现在一听说不能杀生，不能吃肉，就开始不高兴了，觉得很难做到。学佛就是要改变这样的恶习：以前喜欢杀生，现在要养成不杀生的习惯；以前擅长杀生，现在要尽量把这些改掉，过几年就不杀生了。对于有些人来说，刚开

始时要做到确实比较困难，但一定要克服。

有些人总是懈怠，不愿意打坐，习惯趴着、躺着、靠着……习惯趴着的是畜生，从睡觉的姿势就能看出来是何种众生。这都是同行等流果。真正有修行的人，睡觉的姿势都不一样。想成就就要改变，坐不住的，必须要习惯坐住。有些人总想发财，奔波忙碌了大半生，甚至是一生，现在知道了发财不容易，却以为学佛修行，解脱成佛很容易，甚至认为参加百日共修就能成就了。你们想得有点太简单了，哪有这么容易！你们什么苦都不愿意吃，舒舒服服、轻轻松松地能成就吗？我们实修中心的条件，在藏区也是数一数二的，很少有比这更好的条件了。如果你觉得这也不行，那也不行，这种人是不会成就的。

杀生的感受等流果是短命多病。《百业经》云："一旦转至天界、人间，然以杀业所感而成短寿多病者。"一旦转生为人了，还要感受短命多病的果报。有的胎儿在母体里没出生就死了，有的婴儿出生没几天就死了，有的人年轻时就死了，有的人中年时就死了，这些都是短命。有的胎儿还没有出生就疾病缠身，有的婴儿出生没有多久就疾病缠身，有的人在中年或老年的时候疾病缠身，这些都是多病。

吃东西中毒了，生病了；穿衣服中邪了，生病了；疲劳过度，生病了。这些都是客观上的缘，主要的因杀业太重。有些人一会儿心脏病犯了，一会儿糖尿病犯了，一会儿头疼了，一会儿腰酸了，这都是杀业的果报。

有些人特别恐惧死亡，一生病就到医院检查、打针、吃

药，甚至住院，结果反而把身体都弄坏了。人有贪心就这样，贪治病也是贪。这些人忍受力太弱了，就是没有修安忍。你到医院治病，即使好了，也是暂时的，以后还会再犯的，因为没有从根本上解决问题。好比没有除掉有毒的树根，只除掉了枝和叶，以后还是会发芽、结果的。

还有的人害怕病死，找算命先生算命，到庙里做法事，折腾来折腾去，徒劳无益。到庙里放生、做法事，不会从根本上好，好也是暂时的。唯有忏悔、消业，依靠佛法，最好依靠无漏的善根，才能从根本上解决问题。我们没有证悟空性之前修的善根，都是有漏的善根。有漏的善根虽然不能从根上铲除恶业，但是它能压住恶业，暂时不让恶业成熟。

有些人就怕生病，患得患失："别着凉了，别吃这些，应该吃有营养的。"这些人吃很多营养品，结果把身体都吃坏了。其实真正的营养品是佛法！若是心不清净、不健康，心里的卫生没有做好，心里的营养没有补充好，身体是不会健康的。很多发达国家的卫生条件和营养状况都非常好，但是人们照样生病，而且发病率非常高，尤其是心理上的疾病。心缺乏卫生和营养，身体自然就会受影响。

现在很多人都说，饮料里有某种添加剂不能喝，蔬菜里有某种农药不能吃，食品里有某种防腐剂不能吃。成天把自己弄得提心吊胆的，多可怜啊！知识越渊博，科技越发达，生活越便捷，心里的恐惧反而越深，烦恼越多，内心越不得安宁。众生可怜，躲不了业！以前虽然物质不是很丰富，生活不是很便捷，但是人们心里没有太多的压力和杂念。

我们都认为科技发达了，生活水平提高了，条件似乎可以与天堂媲美了。但是，科技、物质发达的同时，精神却越来越贫乏，越来越落后了，这难道不是人类的损失吗？为了蝇头小利，失去了更大的利益；为了物质生活，失去了精神生活；为了表面的快乐，失去了内心的快乐。众生始终都是颠倒的。内心的快乐才是真正的快乐，精神的享受才是最大的享受。我们应该明白，什么才是真正的快乐，什么才是真正的享受。不要再糊涂了，这样下去，世界最终要毁灭的。

你怕生病，怕也躲不掉。若是真怕，就要改变因果，甚至超越因果。其实不用害怕，你修持正法，断恶行善，且尽心地忏悔往昔所造下的恶业，并在内心里下决心，从今以后纵遇命难也不再造同样的恶业。没有因就不会有果，不生火就不会冒烟。同理，不杀生就不会有短命多病的果报。

业障没有功德，但是通过忏悔能忏除，这是它的功德。业障不是我们本来具有的，是暂时的，是突然来的，所以是可以去掉的。好比天上的乌云，它不是天空本身具有的，所以可以驱散。有的人担心将来生病，要多攒点钱以防万一；有的人甚至担心死了没人来料理后事……考虑得太多了！你积累的这些财富，到时候不一定能用上，都是多此一举的。若是你怕生病，唯一的办法就是忏悔往昔所造的恶业，并且戒杀放生，不再吃肉。杀生是直接伤害众生，吃肉是间接伤害众生！

3、增上果：主要是投生为人的时候，在外境上要感受的报应。以前造杀业了，就会生于对生命有危害的地方，如

出生在经常有海啸、地震、战争、瘟疫等灾难多发的地方，生于环境恶劣、深谷险地等不安全的地方。在《辨中边论释》中说：“根据外境不同，善业亦增上。”

4、士用果：《略念住经》云：“愚痴之士造罪，其后罪业复增上而受剧苦。”造杀业了，若是不及时忏悔，随着时间的延续，罪业会刹那不停地增长，会越来越重，最终感受巨大的痛苦。

十恶业中的每种恶业都有四种果报。今天我们讲解了杀业感受的四种果报：异熟果，要在恶趣里感受痛苦；等流果，转生为人的时候，要感受的恶果；增上果，主要指在外境上感受的痛苦；士用果，就是罪业不停地增长，最终要感受巨大的痛苦。

造了恶业就要感受四种果报，现在应该怎么办？我们确实是不幸中的幸运者。不幸的是我们流转在轮回中，幸运的是我们得到了人身，遇到了佛法，知道了消除恶业的办法。忏悔消业，这是我们唯一要做的最重要的事情。

对过去造下的恶业生起猛厉的后悔之心，并从心里下决心：纵遇命难也不再造同样的恶业，这两个很重要。一个是破恶力——破除恶业的力量，就要有后悔之心，就要知错认错；另一个是返回力，下定决心纵遇命难誓不再犯，就是坚决改错。有了这样坚定的决心，才能恢复原状，返本还原。

知错改错时，将佛菩萨、上师作为见证者，发露忏悔，即使再大的业障也能立即忏除。业障像大草堆，火一燃起来会立即将草堆烧尽；又像一间长年黑暗的屋子，只要阳光照

射进来，再浓再深的黑暗都会立即消失。所以不要担忧，不要懊恼，不要害怕，有佛法就有办法。无论是生活上的问题，还是心理上的问题，只要有佛法，一切都能解决。

我现在要提醒大家的是：学佛修行要有智慧！一定要好好地修持佛法！不如法修行，不是修持正法，而是造业，后果会非常严重！

思考题：

1、对于所造下的恶业，有办法不感受果报吗？

2、杀业的四种果报是什么？

因果不虚（第四讲）

摘要

1、所断不善业之偷盗：圆满偷盗业的四个条件、四种果报（异熟果、等流果[同行等流果、感受等流果]、增上果、士用果）。

2、所断不善业之邪淫：四个条件、四种果报（异熟果、等流果[同行等流果、感受等流果]、增上果、士用果）。

我们所感受的一切都是业，感受快乐是因为往昔修过善业，遭受痛苦是因为往昔造过恶业。我们都不愿意感受痛苦，都想享受快乐，那就要断恶行善。我们断除了恶业，行持了善业，就可以永远脱离痛苦，永远获得安乐，永远改变命运。这是真实不虚的。大家一定要深信这样的规律和真理，这叫因果正见。

佛在经中讲："诸恶莫作，众善奉行。"我们虽然知道佛的这个教言，但是都没有做到。我们学佛修行就是要"诸恶莫作，众善奉行"。恶业与善业的表现形式有各种各样的，我们要从小处着手，"勿以善小而不为，勿以恶小而为之。""星星之火可以燎原"，再微不足道的恶行，对我们的伤害也会非常大，因此要尽力遮止；再微不足道的善行，对我们的利益也会非常大，因此要尽力行持。

偷盗（不与取）。是指将不属于自己的，属于别人的财物、受用等，没有经过对方的同意，通过各种渠道、各种手段据为己有。

跟前面讲的杀业一样，完整的偷盗也要具备四个条件（也叫四分支或四因素）：对境、动机、行为、结果。

1、对境：一是指属于他人的受用，自己没有权利拥有和使用。二是指没有经过对方的同意，据为己有。他人的受用不仅指财物，也包括如名气、地位、好的机缘等，若是没有经过对方同意据为己有，就属于偷盗。

2、动机：动机有恶意和善意的。恶意是指因贪心、嗔恨心或在愚痴的状态下进行的偷盗。善意是指为了度化他人，为了断除他人内心的贪着，为了阻止他人拿这些受用去造弥天大罪或者替他人积累资粮，有必要的情况下，可以偷他人的东西替他人做功德。

大乘佛法对善意的偷盗行为，是在特殊的情况下才开许的。当使用温和的方式无法解决问题，在不得已的情况下才采取这种手段，但这样做的前提是：第一，不是为自己，没

有丝毫私心；第二，能够利益对方且利大于弊。

通常情况下，偷盗行为是在贪嗔痴的状态下，或掺杂了一些嫉妒、傲慢等烦恼。故意偷盗与无意偷盗也不一样，在无意当中或者自己不明白的情况下偷盗，不会犯完整的偷盗恶业；如果是故意或恶意地偷盗，便是犯了一个完整的偷盗恶业。

3、行为：自己亲自偷盗，让别人偷盗，随喜他人偷盗，这三者是一样的。不与取分类有三种：权威不与取、盗窃不与取、欺诳不与取。

（1）权威不与取：是指像国王之类势力强大的人，不是依靠合法税收而是以暴力强取豪夺或者动用军队等，以武力明目张胆地掠夺，诸如此类的不与取称为权威不与取或势力不与取。这种情况目前很少，多见的是利用职务、权力之便收受贿赂、偷税漏税等。

（2）盗窃不与取：主要是指诸如盗贼一类的人，在暗处通过各种手段，偷偷摸摸地将他人的东西据为己有。

（3）欺诳不与取：主要指在经商贸易等过程中，为了欺骗对方而以口说谎话、短斤少两、非法称斗（私下制造的秤斗）等诈骗手段将他人的受用、财物据为己有。《大圆满前行引导文》里讲到，在一般情况下，做生意除了邪见和邪淫，其他身口意的恶业都具备了（现在的生意场上，恐怕邪见和邪淫也具备了）。既然如此，是不是不能做生意了？也不是。这里主要是指以不正当的行为和手段做生意。做生意应该遵循正当的规则和方法，这样就不会有罪过。

这样一个完整的恶业，需要具足好多因素与条件，否则也不会造业，或者造业了，业也不会很严重。

现在是商业时代，我们不要为了自己的一点点利益而去做生意，而应该发心为众生提供方便。这样就不会有任何罪过，因为发心是纯正的、清净的。有付出就有回报，有利润是自然的、正当的、应该的，但是你不能特意去求回报，不能为了回报欺骗他人，这种想法与心态是不正常的，是恶念，会有罪过。

这几天我一直在讲各方面的因果，但不是要求大家什么也不能做，什么也不许做，不然你们这些生活在城市里的人，就无法生活、工作、生存了。发心很重要，我们做任何事情都要先发心，然后再做。修行就是转念，若是不转念，所思所想都是造业，一言一行都是造业。转念不容易，要有正确的发心，要有清净的心态。

我们都是凡夫，在没有获得智慧，没有开悟、证悟之前，要做到没有一点恶念，不犯错、不犯戒是不可能的，但我们现在可以发露忏悔，慢慢地就可以获得智慧，再去积累无漏的善根。如果连忏悔都做不到，就不是修行人了。我们和普通人不一样，普通人时刻都在造业，但是他不知道自己造业，更不可能反省、忏悔。

佛法是圆融的，佛法不可能给你带来压力，也不可能给你带来烦恼。善恶的标准有好多种，你应该根据自己的修行层次用相应的标准来衡量、要求自己。作为一个凡夫、一个初学者，你用佛菩萨的境界、善恶标准来衡量、要求自己是

不可能的。但那样的境界与标准，是我们最终要达到的。

偷盗与杀生一样，要感受四种果报。

1、异熟果：就是在恶趣里感受痛苦。偷盗分三种：因贪心而偷盗，因嗔恨心而偷盗，因愚痴而偷盗。

一般的情况下，以嗔恨心，为了伤害对方，为了报仇而偷盗，异熟果是下地狱；因贪心，贪财物、权力、势力而偷盗，异熟果是投生为饿鬼；在愚痴的状态下偷盗，外道的一些修法里，有把偷盗当作善业或修行的，还有盲目地跟着别人偷盗，异熟果是投生为旁生。

嗔恨心是堕落地狱的因，贪心是投生饿鬼的因，愚痴是投生旁生的因。另外，还有根据烦恼的粗重程度、动机的大小、次数的多少来定罪业的轻重，分上品、中品、下品。上品下地狱，感受寒热的痛苦；中品投生为饿鬼，感受饥渴的痛苦；下品转生为旁生，感受互食的痛苦。烦恼分重的、中等的、轻的，动机的大小与是否有畏惧感和羞愧心都有关系。如果你把偷盗当作本事，就是没有一点畏惧感和羞愧心，这种是动机极大的情况。偷盗的次数不是一两次，而是经常性的，次数越多，恶业越重。

我们现在学佛修行了，虽然还做不到“诸恶莫作”，但是我们不能跟普通人一样。我们虽然还有烦恼，但不能太粗重；虽然还有动机，但不能太恶劣，应该有畏惧心与羞愧心。你在上师三宝面前，在父母众生面前，立过多少誓言，下过多少决心，说过多少坚定的话，但是都没做到。你欺骗了上师三宝，欺骗了父母众生！对此应该有羞愧心！

次数方面也要注意，我们虽然现在做不到彻底不犯错误，不犯戒律，但是应该少犯，这样后果也不会太严重。有些人虽然学佛了，但是一点都不在乎，非常随便，这样还不如不学佛，至少不会拿佛法来造业。

2、等流果：有同行等流果和感受等流果。同行等流果就是今世与前世所造的业相同，沿袭过去的恶习，从小就喜欢偷鸡摸狗。感受等流果是指受用非常贫乏，即使有一点财产，也会被人抢走、偷走、骗走等等，甚至被迫与敌人共同享用。如果现在贫困，一无所有，没有别的原因，就是前世偷盗的果报。很多人虽然很想赚钱、发财，起早贪黑地积累财富，但始终赚不到钱，发不了财。虽然同样上班、工作、做生意，但是有些人有钱，有些人没钱；有些人能挣到钱，有些人挣不到钱；有些人能发财，有些人发不了财。有些人甚至非常辛苦，非但赚不到钱，发不了财，反而还十分贫困。

有些人虽然没做太多的事情，没有太多的付出，却发财、赚钱了。很多人认为老天爷不公平，其实不是老天爷不公平，都是自己的因果。人家前世布施修福报，你前世偷盗造恶业，结果能一样吗？有些人虽然有一点点钱或者有一些其他的财物，但是要么被别人抢走了，要么被别人偷走了，要么被别人骗走了。这些人想不通："这么多人，为什么不骗别人，偏偏骗我呢？"这不是无缘无故的，是有因缘的，都是自己的因果。

佛法讲近因和远因。凡夫只能看到近因，看不到远因。

主观上的一些因缘我们看不到，只能看到客观上的一些因缘。有些人拼命地赚钱、积累财富，舍不得吃，舍不得穿，舍不得用，最后突然生病了，或者有事了，积攒的钱因此全部花光了，这也是因果。若是你想发财、想赚钱，就要断恶行善，特别是要断除偷盗。通过不正当的方式得到的东西都属于偷盗，都是有果报的。也许当时没被人发现或者是侥幸逃脱了法律的制裁，但是你逃脱不了因果的制裁。你即使拥有了这些东西，也是暂时的，长远看只能给你带来灾难，不可能给你带来幸福！

你的拥有也许是福，也许是祸。抢来的、偷来的拥有肯定是祸！我们观察一些人的经历就一目了然了！我们不能再迷茫、再糊涂了，应该明白什么是真正的福。财富不是福，法福才是福。精神的享受才是最大的享受，内心的快乐才是真正的快乐。修来的财富才是福，抢来的或骗来的财富，不是福而是祸！不要说未来世，即使在现世，你也不可能因此得到幸福和快乐，它只会给你带来灾难！

我们都是心胸狭隘，目光短浅，任何事情都考虑得不周到，看得不透彻。唯有用佛法的智慧才能看得既全面又透彻，你才能明白真正的福和祸。现在好多人，虽然要权力没权力，要财富没财富，但是每天都能沐浴在佛法的光明中，享受着佛法甘露的滋润，这种快乐是无法比拟的。即使拥有世间再多的财产，再大的权力，再高的地位，也无法与之相比！有权力的人有很多，有钱财的人也有很多，但是他们的内心有快乐，有安宁，活得轻松自在吗？不可能的。我们在

一天当中获得的快乐，他们一辈子都得不到；我们在刹那当中得到的轻松，他们一辈子也得不到。大家应该明白什么是真正的幸福，什么是真正的快乐。

要想转变命运，就要在取舍善恶上下功夫，断恶行善。想赚钱、发财，就要修舍心，有舍才有得。把身体施给众生，做利益众生的工具，断除对身体的贪执；把受用施给众生，断除对受用的贪执；把善根布施给众生，断除对善根的贪执。

3、增上果：投生为人时，成熟在外境上的果报。所出生的地方非常贫困，庄稼常遭受霜冻冰雹的袭击，树木不结果实，饥荒时有发生。同在城市里生活的人，命运也都不一样。有些人所在单位效益好，逢年过节发很多东西；有些人所在单位效益差，连发工资都困难；有些人所在单位甚至倒闭了，被迫下岗了；有些人找不到工作，即使几经周折找到了工作，也拿不到工资；有些人有一些财产，但是危害重重，经常被偷、被抢、被骗。偷盗的人到哪里，哪里就会受影响。如果老板有神通就好了，一观察这个人有偷盗的习气就不聘用他，免得连累公司倒闭。这些都是往昔偷盗的增上果。

现在有些人想通过换单位，换地方改变现状，这是不可能的。这些人到哪里都一样，这是自己的因果。有些人一听说别人出国，在国外能赚好多钱，贪心就生起来了，也想办法出国赚钱，结果没赚到钱，又回来了。有些人听说做某某生意赚钱，就急着借钱、贷款，还没等做起来，这个项目就

不行了。此时这些人就想不开了：“我怎么赶上这个时候呢？怎么没赶上前两年能赚钱的时候呢？”借的钱、贷的款又还不上，只能干着急。这都是不与取的果报。

4、士用果：恶业与日俱增，若是不忏悔，生生世世辗转延续漫无边际的痛苦，像滚雪球一样不停地增长，依此终将漂泊在茫茫无际的轮回之中。我们真是非常有福报，非常幸运，遇到了佛法，知道了忏悔，也忏悔了，罪业就不会增长了。

这是偷盗的四种果报。现在抢或偷的人应该很少，但是欺骗和诈骗的人很多。所以大家一定要注意再注意，不要犯偷盗的恶业，否则就要感受这四种果报。

邪淫。这是针对在家人制定的戒律。

往昔西藏法王松赞干布在世期间，制定十善法规中明文规定：在家人也务必要遵守人伦道德，禁止邪淫，一定要奉公守法，护持戒律。

邪淫的过患特别严重，对毁坏其他戒律会起到推波助澜的作用，淫欲是轮回的根，淫行是轮回最重要的因缘。出家人应该彻底断除非梵行，在家人应该断除与夫妻之外的人发生不净行为。另外，在家人还有非人、非处、非境、非时、非法和非量等的要求。

1、非人：与家族七代之内的亲属有不净行为，与直系亲属、僧尼有不净的行为，与他人的妻子或者别人已经支付了钱财的人有不净的行为，与未成年的少男少女有不净的行为。

2、非处：在密处以外的地方，比如在口腔、肛门有不净的行为（包括用手）。

3、非境：在父母、老师、上师、僧众附近（能听见、看见的地方），在佛像、佛塔、佛经等三宝所在的地方有不净的行为，身上带着佛像（包括佩戴系解脱、加持品）做不净的行为，在人群当中（众人聚集处）或在有光线的地方有不净的行为，也是邪淫。

4、非时：在白天、斋戒日[6]、哺乳期、妊娠期、月经期、患病期间、产妇尚未完全康复期间，伤心忧愁之时，有不净的行为。

5、非法：通过殴打等暴力手段发生不净的行为。

6、非量：一夜之内做超过五次以上的不净行为。

动机是在贪心、嗔恨心、愚痴的状态下，有意、恶意而为的。

具足邪淫罪业也需要四个条件：对境、动机、行为和结果。邪淫也要感受四种果报。

1、异熟果：在恶趣中感受痛苦。若是以嗔恨心做不净的行为，如为了报仇、羞辱对方、伤害对方等，一般的情况下要下地狱，感受寒热的痛苦；若是以贪心做不净的行为，则转生为饿鬼，感受饥渴的痛苦；若是在愚痴的状态下做不净的行为，如有的外道把不净行当作修行，认为是行善，则要投生为旁生，感受互食的痛苦。或者按照烦恼的程度以及动机的大小分为上、中、下三品。所谓上品邪淫恶业，是指贪嗔痴极其粗重并且长期积累，以这样的滔天罪恶就会下堕地狱，造中品邪淫恶业的人会投身饿鬼，积累下品邪淫恶业

---

[6]包括佛菩萨的圣诞、成道、涅槃日。

的人则转生旁生。

2、等流果：指投生为人的时候，要感受的果报。等流果有同行等流果和感受等流果。同行等流果是今世与前世所造的业相同，前世喜欢邪淫，今生也喜欢邪淫。有些人从小就喜欢邪淫，这就是过去世中的串习、习气。感受等流果是丈夫或妻子长相丑陋、懈怠懒惰，双方犹如势不两立的仇人一样。相貌丑陋，是指看着不顺眼，不顺心，不一定是长得难看。既然双方这么反感、讨厌，为什么还要结婚呢？就是愚痴颠倒，受业力的牵引。

有些人想离婚却离不了，有的人不想离婚却离了。学佛修行人是不应该勉强的，这都是因果！业力现前了，只能面对、承受，没有别的办法，不是你想离不想离的事。

以前有人问过我："学佛修行人离婚是不是犯戒、犯错误呢？"不一定！若你是自私的，应该离但是你却不离，这是一种错误，是一种罪业；若你是自私的，不应该离但是却偏要离，这也是一种错误，是一种罪业。结婚、离婚不是你能主宰的，是有因缘的。因缘没有到，想离也离不了；因缘到了，想过也过不下去。

现在很多夫妻每天都无休止地吵闹，甚至大打出手，他们认为，造成夫妻不和的原因在于对方性格恶劣，其实这完全是由各自前世邪淫的感受等流果导致的。因此，夫妻之间，特别是已经学佛修行的夫妻，彼此不要心生嗔恨，大动肝火，应当认识到这是自己往昔邪淫的果报，尽可能修忍辱，忏悔往昔所造的恶业，并发誓、发愿：今后纵遇命难也

不再造如此恶业。正如帕单巴仁波切所说："夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦[7]。"

现在的夫妻越来越没有感情，越来越不和睦了，这就是邪淫越来越频繁，越来越流行的缘故。很多夫妻都是互相利用，没有利用价值之后就离婚，根本没有感情可言，这都是造业！夫妻不和，婆媳不和，家庭关系处理不好，都是邪淫的果报。邪淫的罪过非常严重，容易犯其他的戒律。淫欲是轮回的根，淫行是轮回最重要的缘。因和缘都具备了，还能不轮回吗？

3、增上果：是成熟于外境上的果报，所居之处臭气熏天、污秽不堪，有粪坑、淤泥等令人恶心的地方。很多人生活在同一个地区、城市里，但是居住环境却不一样：有的离垃圾堆近，有的离厕所近，有的能经常闻到臭味，有的能遇到一些不净的物质。

4、士用果：造下邪淫恶业，若是不忏悔，罪业会与日俱增，将来要感受巨大的痛苦。

这就是身的三种恶业：杀生、偷盗、邪淫。我们是学佛修行人，任何时候都要注意，不能随便。凡夫是颠倒的，把假当成真，把苦当成乐。杀生、吃肉、诈骗、邪淫，看似享受乐趣，其实都是痛苦！我们不能跟凡夫一样，不能跟他们学，不能这样糊涂，不能再愚痴颠倒了。好好受持戒律，保持三门清净，在这种状态下所得到的快乐，才是真正的快乐。佛是慈悲的，不可能让我们感受痛苦。佛在菩提树下成

---

[7]音译，指当热地区的人。

道的时候，知道了获得真正的快乐的方法，然后将此法告诉了我们，想让我们也获得真正的快乐。

若是你认为断除身三恶业难，说明你没有看破——没有看透世间，没有看透缘法。轮回如火坑，如毒蛇窝，如罗刹洲，没有丝毫的快乐和幸福，只有痛苦，都离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围。

这些都是无常的，都在刹那刹那中变，在刹那刹那中生灭；都是空性的、虚假的、如幻如梦的，没有什么可靠的，也没有什么可执着的、留恋的、贪恋的，应该全部放下。看破就是要看透，知道是痛苦，是无常，是虚假的，这样才能放下。放下就是放下贪欲，放下执着。

身三恶业都是一些粗大的恶业，容易发现，容易断除。语四恶业和意三恶业很难发现，更难断除。

思考题：

1、邪淫的感受等流果是什么？应该怎样去改变？

因果不虚（第五讲）

摘要

所断不善业之妄语；

1、四个条件；

2、妄语的分类（一般妄语、大妄语、上人法妄语）；

3、四种果报（异熟果、等流果[同行等流果、感受等流果]、增上果、士用果）。

人身最难得，生命最脆弱，死了以后就要跟着业力走。若是我们造了恶业，就要堕落恶趣，感受无穷无尽的痛苦。我们不是在讲故事，也不是说别人，而是在说我们自己。我们一定要用因果正见来对照自己，衡量自己。

你有没有杀过生？过去世中肯定有，因为你从小就喜欢杀生，喜欢吃肉，这就说明你前世是一个杀业深重的人。这不需要算命，不需要用神通来看，佛已经讲得一清二楚，你

过去世中是个什么样的人，就看你现在的所作所为。如经云：“过去生何处，当视今此身，未来生何处，当视今此身。”你从小到大，在非常无明的状态下杀害的众生不计其数。你现在得到人身，闻到佛法了，应该真心实意地忏悔，在上师三宝面前，尤其是在这些被你杀害、伤害的众生面前，跪着发露忏悔十天十夜，才能消除业障！你说得好听：“忏悔、忏悔，我错了、我错了。”你说几句这样的妄语、绮语就行了？你有没有犹如喝毒药一般地真正生起后悔之心？刚才不小心喝毒药了，现在毒性发作，快要死了，你会不会后悔，会不会害怕？你往昔杀害了不计其数的众生，你现在快要下地狱了，心里生起了强烈的恐惧和后悔之心，在这样的心态下忏悔才如法。用佛法对照自己，依佛法改变自己，这叫修行。

你有没有偷盗过？有些人从小就偷鸡摸狗，不择手段地欺骗了很多众生，现在遇到佛法，皈依佛门了，又想欺骗上师三宝，用佛法造业。佛法本身是纯净的，没有罪过，但是现在很多人都利用佛法造业。这是个人的罪过，不是佛法的问题。不清净的是人，不是佛法！

佛法本是饶益众生的，它不会伤害任何一个众生，若是伤害了众生，就不是佛法，而是邪法、魔法。“无上救护即法宝”。它救护众生，让众生身心安乐；它保护众生，让众生心灵宁静。它不可能恼害众生。现在很多人都戴着佛法的面具，在众生面前演戏：搞政治、搞经济、搞其他的。这都是造业！

若是你从小就喜欢偷盗，习惯欺骗、诈骗众生，过去世中你肯定是个盗贼。你现在皈依了佛门并修持了正法，可以在上师三宝面前，尤其是在被你伤害过的众生面前发露忏悔，这样才能消除业障。

若是你从小就喜欢邪淫，淫欲心特别强，在过去世中肯定也是这样下劣的人！不用说修行人，就是社会上正派的人也不会这样做。什么是仁义道德？什么是善？什么是正见？有些人认为："这都什么年代了，应该什么都开放。"如果要开放，就开放心，把心量打开，去掉我执我爱，无私地奉献付出，而不是开放行为。开放行为不能解决问题！现在社会上存在的问题越来越多了，哪有一个和睦的家庭啊？社会、世界、地球是由每个家庭组成的，家庭不和睦，不和谐，哪有和谐的社会、和谐的世界、和谐的地球呢？如果一定要跟外国人学，跟发达国家学，就要学他们的知识和智慧，而不是学这些下劣的行为，众生就是愚痴颠倒。

现在你皈依了佛门并修持了正法，就可以在往昔你伤害过的众生面前，跪着向他们真心实意地忏悔，这样再重的业障，再大的恶业也能消除。现在你有忏悔的条件，有消业的机会，这可是宿世修来的福报。在六道当中，无数众生根本没有这个条件和机会，只有极少数众生才有这样的条件和机会，却被你我赶上了，我们真幸运，不能错过啊！

我们前面讲的都是身恶业，今天开始讲口恶业。

口恶业：妄语、离间语、恶语、绮语。

妄语。一个完整的妄语恶业，也要具足四个条件（支

分）。

1、对境：是指能沟通、能明白、能听懂你说话内容的人。对境若是动物等其他众生，或者不能听懂你所说的内容，你对其说妄语不会犯这种罪业。

2、动机：因贪心、嗔恨心、愚痴而故意说妄语。无意当中说妄语不会犯完整的罪业，这里指故意欺骗他人。

3、行为：亲自说，打电话、写信、上网聊天、用手势等暗语说，都属于这个行为范畴。

4、结果：对方是否相信没有关系，重要的是对方听到了，听明白了。

具备了这四个条件，就是一个完整的妄语的罪业。

妄语的分类有三种：一般妄语、大妄语、上人法妄语。

1、一般妄语：即普通妄语，就是我们平时经常说的妄语。比如，有人问你是否看见某人或某物，你为了欺骗对方，看见了却说没看见，没看见却说看见了；有人问你是否听见某种声音，你为了欺骗对方，听到了却说没听到，没听到却说听到了；有人问你是否知道某人或某物，你为了欺骗对方，不知道却说知道，知道却说不知道。你说话的对象就是“对境”，说话时的心态就是“动机”。你这样说话的发心和动机就是恶业。

有时我们也要说一些方便语。比如，为了救护众生，为了自己能更好地学佛修行而说的妄语是方便语。家人不同意你参加学修，问：“今天是不是去参加学习了？”你可以说：“没有啊！”你今天把口袋里的钱都拿出来放生了。回

家后家人问："钱怎么没了？是不是都拿去放生了？"你可以说"不是，给爸爸妈妈了"，或者用于某事了。这虽然是假话，欺骗了对方，但不是妄语，而是善意的方便语。如果不这样说，对方接受不了，告诉对方事实，对方就会起烦恼，造恶业。为了避免这些，没有必要告诉对方实情。再者，你学佛、放生，是为了众生，也是为了对方，只有自己解脱成佛了，才能度化对方。若是对众生有利，对佛教事业有利，对弘法利生有利，在必要的情况下，身三种恶业和口四种恶业在大乘佛法中都有开许的时候。

动机有故意的和无意的。故意说妄语是恶业。无意说的也有一定的罪过，但不是很严重，没有具足妄语的罪业。若是有意欺骗、伤害对方而说妄语，罪过就大了。而善意地说妄语或者方便语，不但没有罪过，反而还有很大的功德，这也是一种很大的善根。

我们不能轻视、小看口恶业。身的三种恶业容易发现，容易断掉，但是口四种恶业比较难发现，更难断掉。

2、大妄语：是指诽谤真理、违反真相的说法或言论。比如说做善业没有功德，造恶业没有罪过；极乐世界不存在，地狱也不存在；人没有前生来世，佛没有功德等。信口开河地说些与事实相违背的话，让他人生起邪见，失去解脱成佛的机会，断掉他人的慧命，罪过非常严重。再也不可能有比这更严重的弥天大谎了。因此这些被称为大妄语。

3、上人法妄语：上人指的是圣人。比如没有圣人所具有的功德却说自己具有了，本来没有得地却说自己得地了，

本来没有神通却说自己有神通了。

现在这样的人太多了，要小心哦。比如有人说自己看见阿弥陀佛了，看见观音菩萨了，并且阿弥陀佛跟自己说："放心，临终的时候，我一定来接你。"观音菩萨也说："没有事，不用害怕，有什么事，叫我一声，我就来了。""我看见佛菩萨了，供养佛菩萨了，他们都挺高兴、挺满意的，现在是我说了算，我要怎样，他们都听我的。""以后不用念阿弥陀佛，供观音菩萨了，有事来找我就行了。"又说："我看见魔了，你们家里有东西。""你昨天晚上没睡好，是不是家里有东西啊？你身上有东西，晦气太重了，你身上有凉气。"这样，你就感觉到了，全身都是凉气。这样的骗子很多！"我看见你家过去死的那些人都没有走，都在等你呢。"很多人不信佛，就信这些骗子："那我现在该怎么办？"这时候，骗子就有招了，开始对你下手了："我看见佛、本尊并供养他们了；我看见魔，还惩罚魔，把魔撵走了，现在家里没有东西了，你就放心吧。"这些都是上人法妄语。

在社会上，骗子与圣贤相比，骗子更为吃得开。众生没有正知正见，容易上当受骗，思想和行为非常容易改变。现今社会不喜欢正，喜欢邪；不喜欢真，喜欢假。人们都不愿意听真话而愿意听假话，愿意听上人法妄语。我们是学佛人，不应该相信这些。

有些人也特别推崇活佛、法王等，尤其推崇来自藏区的活佛、法王。说某某活佛或法王法力强大，能降伏、遣走身

上的魔，能吸走身上的病、邪气、魔等。哪有能吸病的活佛或法王？如果真有，医院早该倒闭了。这种情况藏区和汉地都存在。哪有能吸邪气、吸魔的活佛或法王？什么叫邪气？什么叫魔？邪是心，都是自己的心，若是心里有邪思邪见，肯定就有邪气；若是心里有魔，肯定就有外魔。心魔不起，外魔不生，心不邪，就不会有邪气。

心魔要由心来降伏，邪思邪见要靠正知正见来断掉。若是不降伏心魔，怎么能降伏外魔呢？要去除心魔，去除邪思邪见，就要靠佛法。除了佛法之外，别无他法。作为学佛人，我们不能相信天魔外道，不能相信那些骗子，包括算命的、打卦的等。信佛就要一心信佛，就要相信佛的教言。一切都是因业力所现，因业力所感。

什么叫活佛？现在藏区有很多名义上的活佛，有政治头脑的人可以成为活佛，有经济能力的人可以成为活佛，也有因为母亲能言善辩而成为活佛的。例如，怀胎时、出生时都有何种瑞象等。

以前在汉地，佛法很兴盛，但是没有认定活佛的习惯和传统，这不是必须要认定的。很多大德高僧开示，是不是活佛看他的弘法利生事业。如果他有弘法利生事业，能弘扬佛法、利益众生，说明他是活佛。这是认定活佛最好的标准，应该用这个标准来衡量。一个还不会说话的孩子，怎么判断他是不是活佛呢？

“活佛”是汉地人的称呼，藏地称为“转世”。转世分好多种，有普通修行人的转世，有罗汉、菩萨等圣者的转

世，也有佛的转世，不一定所有的转世都是活佛。佛的转世可以称为活佛，其他的转世都不能称为活佛。但是现在的人都一概而论了！有的人一听说是活佛，就跑去见；一听说是见解脱，以为见了就能解脱，然后抱着很大的希望去见，心想："不是说见解脱吗？一定要多看看。"然后就仔细地观察眼前的活佛：鼻子有点大，嘴巴有点小，皮肤有点黑等等。这些人回去了以后，烦恼依旧，习气依旧，一点变化都没有，然后就怀疑了："不是说见解脱吗？我见了，怎么没解脱呢？还是有烦恼，还是有痛苦啊！"

有的人一听说活佛来灌顶了，蜂拥而至，人山人海。活佛在法座上念了半天，自己在下面糊里糊涂地听了半天，也没有什么感觉、觉受，就结束了。但是一听说某某法师来讲经说法，就不去了。很多人都不愿意听讲经说法，只想要灌顶和甘露；若是没有灌顶，不发甘露，就不来了。其实讲经说法才是灌顶，讲经说法才是洒甘露！什么是灌顶？把佛讲的这些道理、真理灌到你的脑子里，这叫灌顶。什么是洒甘露？通过讲经说法，让你明白事实真相、真理，去除你心灵上的疑惑、烦恼，这叫洒甘露。一听说是讲经说法就没人来了，这就是颠倒。

不能盲目跟从、随便接触这些所谓的活佛或法王。对于一个希求解脱的人来说，真的非常危险啊！我们不能轻易地相信那些自欺欺人的大骗子，一定要依止一位非常了解、谦虚谨慎、表里如一的修行人作为善知识，在他面前求得今生后世的解脱正法，这一点非常重要。盲目地接触所谓的活佛

或法王，后果非常严重，非常容易断送自己的慧命，断送自己的解脱之命！如果你跟魔化现的恶知识、骗子结缘了，就是随喜他的恶业了，将来就要跟着他下地狱，出苦无期啊！所以大家要谨慎，做任何事情都不能盲目，尤其是学佛修行、依止上师、接受灌顶等更不能盲目。

也许这些魔化现的恶知识、骗子有一些神通、法力，但这都是暂时的、有漏的，有时候灵验，有时候不灵验。这些神通、法力连饿鬼道里的空游饿鬼都有，没有什么可稀奇、可崇拜的。现在的人都喜欢神通、神变，一听说某人有神通、神变，就毕恭毕敬地把他作为唯一的怙主。无漏的神通、神变，无漏的功德，除了圣者——罗汉、菩萨、佛之外，谁也没有。即使他在你面前飞走了，也不要崇拜，一定要看他是否有广大的智慧、无伪的慈悲心、清净的戒律、度化众生的能力、弘法利生的事业。如若没有这些，那就没有什么值得崇拜的。能飞又怎样？鸟、蚊子、苍蝇也能飞，如果你崇拜能飞的众生，那就给它们磕头吧！

如果有人能将有实变成无实，将无实变成有实；将有形变成无形，将无形变成有形，你肯定会觉得很了不起，肯定会很崇拜他。如果崇拜这些，你应该崇拜魔术师，他们通过一些道具也能变，这都不是什么本事。我们不要崇拜神通、神变。我们是学佛人，是希求解脱成佛的，你应该将什么样的人作为榜样，应该崇拜什么样的人，自己心里要清楚明白啊！我们皈依佛、皈依法、皈依僧的目的是什么？就是要崇拜他们，以他们为榜样，向他们学习。

佛法僧三宝，法指的是正法。正法是用来对治烦恼习气的，它能够让你去掉烦恼，去掉习气，让你的福德资粮和智慧资粮圆满。神通能吗？神变能吗？如果不能，就不是正法，所以神通神变不是正法，不是佛道，连解脱道都不是，那叫神道。你崇拜、学习这些，最后你就会变成一个神神叨叨的人，变成一个大疯子。你要修持正法，要解脱成佛，就必须要把僧众作为学习的榜样，要让自己也成为僧众。

妄语罪过非常严重，对照自己有没有说过这三种妄语？如果有，就要感受四种果报：

1、异熟果：在恶趣中感受痛苦。以嗔恨心说妄语，如心里有怨恨，为了报仇等，一般的情况下要下地狱，感受寒热的痛苦；以贪心说妄语，为了获得对方的拥有等，则转生为饿鬼，感受饥渴的痛苦；以愚痴说妄语，如把欺骗对方当作一种才能，还有一些外道认为说妄语是一种善事等，这种则要投生为旁生，感受互食的痛苦。或者根据烦恼的程度以及动机的大小而分上品、中品、下品。上品下地狱，中品投生饿鬼，下品投生旁生。

2、等流果：指投生为人的时候要感受的果报，分为同行等流果和感受等流果两种。同行等流果是今世与前世所造的业相同，前世喜欢说妄语，今生也喜欢说妄语。有的人从小就喜欢说假话欺骗他人，如经常说假话欺骗父母、欺骗老师。感受等流果也分两种情况。一是在日常的生活、工作中经常遭受诽谤。如，当国王的容易遭到臣民的造反、诽谤；当上师善知识的容易遭受弟子的诽谤，说他没有修行，戒律

不清净等；当老板、企业家的容易遭受员工、家人的诽谤等。二是经常被他人欺骗。人的命运都不一样，有些人从来没有被别人欺骗过，有些人到哪里都经常被别人欺骗。如果现在你无缘无故蒙受不白之冤，妄遭诽谤或者上当受骗等等，要明白这是你往昔说妄语的果报。因此，我们不要对造谣生事者恨之入骨或者恶口谩骂，而要转为道用，尽可能地这样观想："依靠这场风波可以净除我宿世的恶业，他们对我的恩德实在不薄。"由此而满怀喜悦。诚如持明无畏洲尊者说："怨敌反对亦使修行增，无罪遭到诬陷鞭策善，此乃毁灭贪执之上师，当知无法回报彼恩德。"

3、增上果：是成熟于外境上的果报，生于财富不稳定的环境中，心里经常慌慌张张，总是遇到令人心惊肉跳的违缘。经常遇到恐惧，无论是做世间的事情，还是学佛修行都违缘重重。这也是说妄语的果报。这样看来，所有的一切都是自己的业力，自己的因果，不要冤枉别人。我们现在经常冤枉别人：抱怨某人诽谤自己，欺骗自己；自己没有犯错误，却被误解犯错误了；痛斥别人曾经拍着胸脯，指天发誓，对你许下无数美丽的诺言，直到现在却一个也没有兑现。

我们应该这样思维：一切都是无常的，都在刹那刹那当中变化，很正常，而且这也是自己的因果，是因为往昔妄语说得太多了。明白了这些道理以后，你就不觉得委屈了，也就没有痛苦了，这是解脱。一切的一切都是自己心灵上的问题，因为自己无明，不明白真理。我们经常祈祷："上师三

宝加持加持我，慈悲慈悲我吧！”若是你真心想得到上师三宝的加持和慈悲，就要断恶行善，诸恶莫作，众善奉行。事实上，上师教给你的善恶标准，就是加持！如果实在不开窍，继续索要加持，就要拿棍棒来打了。

4、士用果：造了妄语恶业，若是不立即忏悔，恶业会日夜不断地增长。时间越久，业越重，将来要感受的果报越严重。

这是普通妄语、大妄语、上人法妄语要感受的四种果报。

若是你想弘法利生就要等机缘、福报成熟的时候。若是机缘、福报到了，自然就有人相信你，跟随你；若是机缘、福报不到，只会害人害己。大家一定要明白，不是每个人都有弘法利生这个能力的。不是你有钱、有学问、有神通神变就能弘法利生。真正的弘法利生是你要有修有证。凡夫的千言万语不如开悟者、成就者简简单单的一句话。真正的道是在平凡里，在普通里生出来的。

不是会花言巧语就能开悟，不是能装模作样就可以成就。通过这样的手段能骗得了一时，骗不了一世，这种人总有一天会露馅儿的。每个人学佛修行的目的都是解脱成佛，而解脱成佛的目的是弘法利生，所以别着急，慢慢来，这不是着急的事。要是太着急了，会造业，会害人害己，不仅自己要下地狱，还会带着很多众生一起下地狱，将来出苦无期。这样不是替佛弘扬正法，而是替魔宣扬邪法了。若是你真想弘扬正法、利益众生，就好好地利用人身闻思修行，修

正自己，让自己早日解脱成佛。

龙钦巴尊者讲过，我们依止上师、接受教言与窍诀的时间尽可能地长一些，直到成就，你就可以弘法利生了。漂浮不定、东跑西颠的人永远不会有成就。

现在一说谁要出家了，就觉得，自己若是不出家的话，是不是就不能弘法利生了？自己是不是要长期住在寺院里啊？不然的话是不是就不能弘法利生了？不一定！修行的成就与弘法利生的事业，不是要靠一件红色的衣服。这和你的服装没有关系，和你的身份没有关系，和你的地位没有关系，和你的权力没有关系，和你的财产没有关系。

现在在内地，好多有钱人都当住持了，这些人是否能弘法利生不好说。有钱就可以弘法利生了？盖几间房子，塑几尊佛像，就可以弘法利生了？佛法有教法和证法。教法是三藏（经藏、律藏、论藏），证法是戒定慧三学。长期不间断地讲闻三藏，修持三学，叫持佛教，也叫弘扬佛教。讲是讲解，闻是听闻。盖几间房子，塑几尊佛像，这既不是教法，也不是证法，这只是一个讲闻三藏、修持三学的外在条件而已。那么，是不是有学问就可以弘扬佛教了呢？是不是有钱就可以弘扬佛教了呢？是不是有名气就可以弘扬佛教了呢？佛没有这样讲过。

佛在经中讲持佛教者才是弘扬佛法者。现在听说有些人办个假法王证，到汉地就成为法王，就可以弘法了，真是荒唐可笑至极。我们都应该用佛法来衡量自己，自己是否有资格弘法利生，是否是个合格的修行人。我希望无论是讲法的

人还是闻法的人，无论是上师还是弟子，都应该有正知正见，都应该做一个真正的学佛人，做一个真正的佛弟子。这样，无论我们是生前还是死后，都能问心无愧！

佛讲过，外在的任何鬼神、外道、敌人都无法毁坏、消灭、染污佛法与佛教，唯有我们这些佛教徒能够做得到。若是我们在思想上、行为上再不改变、纠正，佛法、正法很快就会隐没、消失。为了拯救这样的危机，也为了我们自己，大家应该好好地对照、反省自己，有则改之，无则加勉，共同努力，这样才能使佛法、佛教长久住世，众生才能获得安宁，社会才能和谐。

思考题：

1、妄语有几种？它的果报是什么？

因果不虚（第六讲）

摘要

1、断恶行善（诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教），保护善根（毁坏善根的四因）；

2、所断不善业之离间语（四个条件、四种果报）；

3、所断不善业之恶语（四个条件、四种果报）；

4、所断不善业之绮语（四个条件、四种果报）。

因果不虚对我们来说非常重要，我们要解脱成佛，就要取舍善恶：断一切恶，行一切善！我们讲了这么多内容，修了这么多法，就是为了明白善恶，取舍善恶。明白了善恶的标准，就是开悟，就是见性。取舍善恶，断恶行善了，就是成就，就是圆满。

我们学习佛法的目的就是掌握善恶的标准，进而取舍因果。善恶的标准在佛法里，只有佛才能讲清楚善恶因果，其

他任何众生都讲不清楚善恶因果。尽管罗汉、菩萨都是成就者，都属于圣者，但是他们也讲不清楚善恶和因果，他们只有依佛的教言才能给众生讲善恶和因果。天魔外道就更讲不清楚善恶和因果了。他们所掌握的都只是一些粗大的善恶和因果，根本无法了知细微的善恶和因果。

学佛修行就是断恶行善。我们的修行层次越高，对自己的要求应该越严，取舍善恶的标准也应该越高。我们讲人身难得课程的时候，特别强调人身特有的价值和意义。其实人身特有的价值和意义就是明白善恶，取舍善恶。因为其他道的众生都没有这个能力，没有这样的机缘和条件。既然我们得到了人身，有了这个千载难逢的机缘和条件，就应该抓紧时间、全力以赴地断恶行善。

我们通过学习寿命无常的课程，知道了人身随时都会失去，所以在死亡来临之前，我们一定要分秒必争地学佛修行，明白因果，取舍因果，让自己解脱成佛。佛也讲过“诸恶莫作，众善奉行。自净其意，是诸佛教。”

“诸恶莫作”，我们的身心不清净，有污染，首先要身心清净，要断十恶业。就是做清洁，打扫卫生，清除三门上的这些污垢，断掉这些恶业；“众善奉行”，就是去做善事，尤其去做无漏的善业（十种善业有有漏的，有无漏的。若是没有无我和空性的智慧摄持，就是有漏的；若是有无我和空性的智慧摄持，就是无漏的）；“自净其意”，这样身口意就清净了，庄严了；“是诸佛教”，这就是佛教，就是佛法，就是佛法里讲的最终成就。

即使十方三世一切诸佛同时现前给我们讲法，也没有别的内容可讲，只会讲善恶与因果，让你明白善恶、取舍善恶、掌握善恶。因为无我、空性、大光明等，都包括在善恶里了。不能轻视善恶，对于渴望解脱，真心想成就的人来说，这些非常重要。

如果你认为除了这些法之外还有更殊胜、更重要的法，那就错了。在佛法里再也找不到比这更殊胜的法了。若是你非要去找，就要离开佛法了，这样就更找不到了。明白、掌握善恶标准是非常难的，要全面地明白、掌握，更是难上加难。只有你成佛了，才能全面地明白、掌握善恶。那我们现在学修因果不虚是不是没有意义了？不是！这也是有次第的，需要先大致地了解、掌握，这也是一种学修方法。

你修行的层次越高，善恶的标准也越高，这都需要过程，到时候你就会明白，就会做到了。关键是认真、不虚伪、能坚持不懈怠地学修。现在你能掌握多少算多少，能做到哪算哪，一步一步地往前走就行了。假如你要从这里走到实修中心，一共需要一百步，你应该先迈第一步，然后再迈第二步、第三步、第四步……慢慢地，最后迈到了一百步，这个时候你已经到实修中心了。

不要给自己施加压力，不要因为好多地方做不到就懊恼，没有必要。但是，无论你修行的层次、境界如何，不能虚伪，要认真；不能懈怠，要坚持。认真、精进地闻思修行，是你任何时候都要做到的。

业时刻都跟着我们，与我们形影不离。“纵经百千劫，

所作业不亡。”无论是善业还是恶业，都不会浪费的，因缘成熟的时候，它们就会主宰我们的痛苦和快乐。以前造过的恶业，现在通过忏悔可以忏除，别让它紧紧地跟随自己。现在，你是选择感受痛苦，还是选择享受快乐？如果你不愿意感受痛苦，愿意享受快乐，就应断恶行善。我们不能让恶业跟随自己，要让善业跟随自己，而且要保护好所修的善业，不要让它们毁坏了。

毁坏善根有四个原因：一是生起嗔恨心或邪见；二是宣扬；三是未做回向，没有回向摄持的善根也会慢慢地毁坏，或者果报只能成熟一次而不能增长；四是不正确地回向。现在你还可以继续修善业。善业越多，你享受的快乐越多；善业越大，你将来享受的快乐越大；善业越纯净，你将来享受的快乐也越清净。

离间语。一个完整的离间语恶业，也要具备四个条件。

1、对境：是指能沟通的人或众生。

从佛法方面来说，在教派与教派，同一个教派的传承与传承，一个传承里的寺院与寺院，道场与道场以及团体与团体之间等，挑拨离间，破坏良好的关系，都属于是破和合僧，属于五无间罪之一。尤其是在密乘传法的上师与合格的弟子之间进行挑拨，或者在两个合格、和睦的金刚道友之间制造不和，罪业重上加重，果报比下无间地狱还严重，将来要下金刚地狱。

一定要注意，给自己留点后路！无论是今生还是来世，搞这样的破坏对你只有伤害，没有利益；即使有利益也只是

暂时的、眼前的，也许很快就会变成灾难。不相信你就看看！

大家真的要注意啊！我们都是释迦牟尼佛的追随者，而且皈依了同一个上师，在同一个坛城，是生生世世的一家人，没有必要勾心斗角，应该和睦相处、搞好关系。外在的任何魔、鬼、人等都破坏不了，毁灭不了佛教，只有我们佛教徒内部不团结，互相排斥，互相诽谤，才能破坏、毁坏佛教。现在世界上有很多宗教，其中佛教界是最不团结的。当时佛祖弘扬的教法是慈悲的教育，但是现在我们这些佛教徒不用说慈悲一切众生，连内部关系都搞不好，不能慈悲为怀、不能和睦相处，让人笑话啊！

有些人还专门破坏佛教内部的关系，这属于破和合僧。这种人罪孽深重，造下的罪是弥天大罪，将来要堕入无间地狱。每个教派只是传承不同而已，应该和睦相处，各学各的传承，各修各的传承，互不相干，没有必要互相排斥和诽谤。

从世间的角度来说，国家与国家、民族与民族、地区与地区、单位与单位、团体与团体、人与人之间（包括朋友、夫妻、同事、同学、亲戚之间）等挑拨离间，破坏关系，这样做会直接或间接地伤害无数众生，伤害的不只是众生的身体，还有心灵，罪过也非常严重，接近无间罪。佛经中没有讲这样的行为是无间罪，只讲了五无间罪，因为我不是佛，我不敢说这是无间罪，但是我能说这个罪业非常严重，可以说是接近无间罪的一种罪业。

2、动机：有挑拨离间的想法或念头，以贪心、嗔恨心和愚痴破坏彼此的关系。有些人为了报仇、报复，为了伤害对方，这是因嗔恨心而挑拨离间；有些人为了得到暂时的利益，这是因贪心而挑拨离间；有些人被别人操纵、利用，糊里糊涂地跟着别人说离间语。另外，比如有人说："你去挑拨离间，这也是一种善，将来能解脱。"把这种行为视为善事等，这些都是因愚痴而挑拨离间。

若是主观上是有意地、故意地挑拨离间，这样就会造完整的罪业。若是无意当中说错了，做错了，不会造完整的罪业。

3、行为：亲自说，打电话说，写信或者通过其他的渠道说。

4、结果：对方知道了，明白了，无论是否造成破坏都一样，既然有这样的行为，就会犯罪、造业。一般的间离语与破和合僧有一点区别，破和合僧是真正造成了破坏。

大家都应该仔细观察，自己有没有犯这样的错误？若是犯过这样的错误，我们要尽快忏悔，把恶业和自己的相续分开，否则就要感受四种果报。

1、异熟果：在恶趣中感受痛苦。以嗔恨心说离间语，一般情况下要堕入地狱；以贪心说离间语，则转生饿鬼；在愚痴的状态下说离间语，则投生旁生。或者根据烦恼的程度、动机的大小、次数的多少，分上品、中品、下品。上品下地狱，中品投生饿鬼，下品投生旁生。

2、等流果：投生为人的时候要感受的果报，分为同行

等流果和感受等流果两种。同行等流果是今世与前世所造的业相同，前世喜欢说离间语，今生也喜欢说离间语。比如有的人从小就喜欢搬弄是非、挑拨离间。感受等流果是眷属、仆人之间不和睦，格格不入或者主人遭到攻击等等。比如说，有些上师的弟子、官员的随从、家里的佣人等不和，而且上师、主人再怎样费尽唇舌说教，他们非但不听从，反而进行辩驳。主人指派佣人做一件简简单单的小事，可是说了两三次，他们还是充耳不闻，直到主人恼羞成怒、声色俱厉地加以斥责时，才慢慢吞吞、极不情愿地去做，做完后也不向主人汇报，态度一贯恶劣，这些也是主人前世挑拨离间的果报。所以，应当对自己所造的恶业生起追悔之心，努力化解自他之间的怨恨。

国王与臣民不和，国王下命令，臣民经常反对、造反；上师善知识的弟子们之间不和，上师善知识给弟子讲道理，但是弟子不接受；老板、企业家的员工们之间不和，老板有很多计划宣讲给大家，但是没人听从；在亲朋当中，自己说话没有分量，儿女之间、婆媳之间经常闹矛盾，朋友、同学、亲戚之间经常有争斗，需要调解等。这都是说离间语的果报。

3、增上果：是成熟在外境上的果报，行走不方便，就是出生在悬崖峭壁、深渊狭谷等难以行走的地方。比如在城市里，有的人本来只走几步就可以到公路了，但是因有其他建筑阻挡而需要绕一圈；有的人不愿意爬楼梯，但是所在小区没有电梯，只能天天爬楼梯，七楼、八楼、九楼……有的

人想经常去公园转一转，但公园在离家很远的地方，去一趟需要好几个小时；出行的时候，有的人开汽车，有的人骑摩托车，有的人骑自行车，而你的福报不够，要步行或挤公交车。

4、士用果：指造了离间语恶业时如果不及时忏悔，恶业会与日俱增，生生世世辗转延续漫无边际的痛苦，恶业越来越向上增长，依此终将漂泊在茫茫无际的轮回之中。

恶语。一个完整的恶语罪业也要具足四个条件。

1、对境：是能听懂你说话内容的人。

2、动机：因贪心、嗔恨心、愚痴，主观上故意说恶语，说不悦耳的话。

3、行为：当面说恶语，在电话里说恶语，写信说恶语等等。公开宣扬相貌丑陋的人的缺点。例如，对那些有生理缺陷的盲人、聋人等当面称呼“瞎子“”、“聋子”。此外，凡是指责对方的过失或者出口不逊的语言都属于恶语。另外，尽管不是用粗俗恶劣的语言，而是用温和的方式，但却使对方心不愉快，也包括在恶语当中。特别是在上师善知识、大德高僧面前说乱七八糟等刺耳的话，罪过更大。

4、结果：对方听到了，明白了，虽然对方度量大，安忍波罗蜜多修得好，没动心，没跟你一般见识，但不管对方有没有动心都一样，你都造了一个完整的恶语的罪业。

刚才提及对有生理缺陷的人，直呼其瞎子、聋子、哑巴、瘸子等，公开宣扬他的缺点，罪过相当严重。以前迦叶佛在世的时候，一位比丘尼恶口辱骂其他的比丘尼像母狗一

样[8]，只是这样简单的一句话，结果导致她在五百世中转生为母狗，在旁生道里感受痛苦。大家千万不要轻视这些随口而出的恶语，果报非常悲惨啊!

在因果面前，我们的见闻觉知、智慧太有限了。大部分人都缺乏因果正见，缺乏智慧。比如，今天自己杀了一头牦牛，自己和他人肯定认为这是造恶业的，而且还特别重。但是却意识不到恶口骂人，说一句不悦耳的话也是造业的。在贪嗔痴的状态下，你杀了一头牦牛与你今天说了一句恶语，两者在感受果报上没有区别，将来都要感受四种果报。

1、异熟果：在恶趣中感受痛苦。以嗔恨心说恶语要下地狱，以贪心说恶语要投生饿鬼，在愚痴的状态下说恶语要投生旁生。或者依据烦恼的程度、动机的大小、次数的多少等，分上品、中品、下品。上品下地狱，中品投生饿鬼，下品投生旁生。

2、等流果：投生为人的时候要感受的果报，分为同行等流果和感受等流果。同行等流果是今世与前世造的业相同，前世喜欢说恶语，今生也喜欢说恶语。有的人从小就喜欢说恶语，恶口骂人；有的人开口就骂人，句句都是粗语。

感受等流果是经常听到不悦耳的话，自己所说的话经常成为争论的话柄。

3、增上果：是成熟在外境上的果报，说恶语的人常转生于乱石堆积、荆棘丛生等使人不悦意，心神不宁的地方。大家虽然都居住在城市里，但是环境都不一样，有些小区环

[8]此为《百业经》中第一个公案。

境好，出门就是平坦的路，闭着眼睛都能走；有些小区环境不好，出门都是坑坑洼洼的路，一不留神就摔跤。你抱怨小区物业没有做好，抱怨修路时被偷工减料了等等，开始怨恨相关部门，怨恨负责工程的老板，没有用！要怨就怨自己，要恨就恨自己，这都是自己的因果报应！

4、士用果：造了恶语罪业，如果不立即忏悔，恶业会日日增长，时时增长，将来要感受越来越严重的果报。

总之，恶语在所有不善业当中罪业极为严重，如世间谚语："虽无箭尖利刃语，亦能刺入人心间。"口出恶语会使对方突然间生起嗔心，尤其是对殊胜的对境，像上师三宝等，哪怕只是说一字一句的恶语，也会酿成多生累世不能从恶趣中解脱的苦果。举个例子来说，从前，婆罗门迦毗罗对迦叶佛的诸位比丘说了"马头、牛头……"许多这样的恶语，结果转生为头上长有十八个头的鲸鱼，在长达一劫的漫长时间里不得解脱，当这一果报穷尽后又堕入地狱。诸如此类的实例多之又多。所以，我们平时说话要和和气气，温文尔雅。

特别值得强调的是我们根本不知道圣人、佛菩萨身居何处，理所应当对一切有情观清净心，宣说称赞他人的功德。如果对一位菩萨妄加诽谤、恶语中伤，这比杀害三界所有众生的罪过还严重。如乔美仁波切的《极乐愿文》中云："诽谤诸菩萨之罪，较杀三界有情重，发露忏悔无义罪。"

绮语。绮语很容易犯，随时都会犯！大家应该重视起来。我们认为杀生、盗窃算恶业，却不认为绮语也算恶业，

而佛却把绮语算在了十恶业里。一个完整的绮语恶业，也要具足四个条件。

1、对境：能明白你的意思的人。

2、动机：因贪嗔痴而说绮语。

3、行为：亲自说，或者通过打电话、写信、网络聊天等方式说。现在人都上网聊天，跟这个人聊，跟那个人聊，几个小时都不下来，这都是绮语。

4、结果：对方听到了，明白了你的意思。

除了妄语、离间语、恶语以外，凡是能引起他人贪心、嗔恨心、愚痴心、嫉妒心、傲慢心、散乱心的语言，除了善心之外，恶和无记的话题都属于绮语。

绮语包括的范围比较广泛。比如，本来不是正法，反而认为它是正法，或淫秽语言，撩起自他贪心的靡靡之音，关于军事、武力、抢劫、盗窃之类的高谈阔论，诸如此类，凡是能引生贪嗔痴的无稽之谈，都属于绮语的范畴。尤其值得提醒诸位的是，在别人诵经念咒、打坐修法等时候，口若悬河地谈论许多令他们心思散乱的无关话题，会断绝别人行善的资粮，罪过极其严重，这是破坏法身，破坏慧命。有些人一点都不注意，人家在打坐的时候，他在旁边随便动，想干什么就干什么，想出去就出去，想进来就进来，还把门弄出很大的声响，根本不在乎。这都是破坏法身！上师如意宝以前讲过，这都属于舍法罪。你可以不打坐，但是不能影响别人，人家观修、静修刚进入状态，心里刚有感觉，你影响了他，那是多大的伤害啊！

各种各样的绮语，表面看好像是自然而然脱口而出的，但是如果仔细观察就会发现，其实大多数绮语都是由贪心与嗔心引起的。在说绮语的过程中，自他相续中萌生的贪嗔有多少，罪业就有多大。

再者说，诵经念咒期间等，如果掺杂一些废话，那么不管你念诵多少咒语，都不会有什么收获。特别是在僧众行列中，如果有一个人废话连篇，那么僧众全体的善资都会断送在这一个人的手中，而且也会损毁施主所积的资粮。

同样，绮语也要感受四种果报。

1、异熟果：在恶趣中感受痛苦。因嗔恨心说绮语下地狱，因贪心说绮语投生饿鬼，因愚痴说绮语投生旁生。或者依烦恼的程度与动机的大小，分上品、中品和下品。上品下地狱，中品投生饿鬼，下品投生旁生，在三恶趣里感受无穷无尽的痛苦。

相信因果，断恶行善，想学就学这个，想修就修这个，除此之外没有别的可学的，没有别的可修的。不管你是否愿意听，不管你是否接受，明白善恶，断恶行善就是学佛修行。很多人都爱听好话，爱听花言巧语，但那不是真正的佛法，不是真正的修行。

2、等流果：是转生为人的时候要感受的果报，分为同行等流果和感受等流果。同行等流果是今世与前世所造的业相同，前世喜欢说绮语，今生也喜欢说绮语，比如有的人从小就喜欢说废话。感受等流果是说话没有威力，没有分量，口才拙劣，即使所说是事实，别人也不相信，在大庭广众中

讲起话来自己也感觉气势薄弱。比如，有些人到哪里都爱说，可没有人听，说一百遍也没有用，这就是绮语的果报。有的人说话像骂人似的，令他人伤心、生气，而有些人则正好相反，说话特别有威力，一说就有人听，说一句算数一句，这是以前没有说过绮语的果报。

3、增上果：指成熟在外境上的果报。说绮语的人将来转生的地方季节反复无常，尽管辛勤务农，到头来却颗粒无收；即使有财富，也不稳定，外出打工，却拿不到工资，经常处于动荡不安的状态中。有些人有点钱就拿去炒股，每天心都是七上八下的。人家炒股赚钱了，但是你不能跟人家学，人家有福报，你没有这个命，你炒就是赔。别贪，该来的一定会来，不该来的不会来，要相信因果，你好好取舍因果是不会有错的。

4、士用果：造了绮语的罪业，如果不立即忏悔，恶业会日日增长，时时增长，将来要感受越来越严重的果报。

你想把握人生，把握命运，就要明白因果，然后取舍因果。这才是最根本的、最究竟的、最重要的！大家应该听一次劝告，听一次请求，不要再糊涂了，不要再颠倒了！学佛修行没什么可难的，如果你觉得难，说明你根本没有下决心！

思考题：

1、离间语里最严重的离间语是什么？有什么果报？

2、恶语是否有允许的时候？若有，在什么样的情况下允许？

因果不虚（第七讲）

摘要

1、所断不善业之贪心（四个条件、四种果报）；

2、所断不善业之害心（四个条件、四种果报）；

3、所断不善业之邪见（四个条件、四种果报）；

4、开许的情况（意三业没有允许的时候[密宗里才有转为道用的方法]，身三恶业和口四恶业大乘佛法里有允许的时候）。

通过意念造下的恶业，就是意恶业。

意恶业：贪心、害心、邪见。

贪心。完整此恶业，也要具足四个条件。

1、对境：是他人的受用或财物；

2、动机：主要是贪心；

3、行为：是起心动念，就是心里有这样的想法、念头；

4、结果：是相续中存有这样的念头。

对于他人的财物，如果有这样的想法：若是这些财物归我所有，该多好啊！并且三番五次地思量，用什么办法才能将这些财物据为己有。诸如此类，凡是对别人的财物或受用生起谋求的心态，都属于贪心。这样非但什么都得不到，还会毁坏自己的福德。别人当官、升职了，住别墅、开宝马了，这是人家的福报，我们不应该盘算，应该随喜赞叹，同时应该忏悔，这都是自己往昔没有修福报，没有积善根的果报。怎样忏悔？就是敞开自己的胸怀，改变自己的心态，这就是止恶行善。这样，你很快也能升官发财。

在我们学修的过程中也是如此，看到人家学得好，修得好，有成绩，有成就了，应该随喜赞叹，不应该损害人家的善根与福德。若是你随喜赞叹别人的善根和福德，你也能得到如是的善根和福德，这多好啊！一定要这样转念！功德无量，福德无量，谁都可以具有。他有了，不是你就没有机会了，你也可以同样拥有。

贪心的恶业也要感受四种果报，仅仅是起心动念，后果也会非常严重。

1、异熟果：主要在饿鬼道里感受痛苦。根据烦恼的程度、动机的大小和次数的多少，可以将其分为上品、中品和下品。上品下地狱，感受地狱的痛苦；中品堕入饿鬼道，感受饿鬼的痛苦；下品投生为旁生，感受旁生的痛苦。我们都很难发现自己的起心动念，很难发现内心里的贪心及对他人的算计。这样做将来要堕入恶趣的！大家一定要高度重视

啊！

也许很多人都不太相信，一个起心动念就能下地狱，能吗？太容易了！地狱的众生犹如整个大地的微尘，人仅仅如指甲上的微尘！差别为什么这么大呢？就是因为下地狱太容易了，得人身太难了。没有恶口骂人，也没有去杀、去抢，仅仅一个这样的起心动念，就要堕入恶趣，就要下地狱感受无穷无尽的痛苦。真的，要注意！大乘佛法是心地法门，由心造作的业是不能轻易转变的。堕入恶趣以后很难出来，终于出来获得人身了，还要感受三种果报。

2、等流果：是投生为人的时候要感受的果报，分为同行等流果和感受等流果。同行等流果即今世与前世所造的业相同，前世有贪心，今生也有贪心。比如有的人从小就喜欢算计他人，生生世世不间断，不停止造如是恶业，感受无穷无尽的痛苦。算计别人会毁损自己的福报。感受等流果就是凡事不能称心如意，经常事与愿违，遭遇不幸。若是对他人能随喜赞叹，不贪、不算计，就能称心如意。

3、增上果：是成熟在外境上的果报，将来转生于庄稼荒芜、地势恶劣、痛苦层出不穷的地方。

4、士用果：指造了贪心恶业，如果不及时忏悔，恶业与日俱增，生生世世辗转延续漫无边际的痛苦，恶业越来越增长，依此终将漂泊在茫茫无际的轮回之中。

害心。对他人痛恨在心，满怀愤怒之情地想："我应该如此地伤害某某人。""如果我能通过某种方式伤害到对方，多好啊！"见到他人拥有荣华富贵，心里就不高兴，并

且暗自诅咒："如果这个人不安乐，不幸福，没有这样的功德，该多好！"当别人遭遇不幸，遭受挫折时，在一旁幸灾乐祸。诸如此类，凡是心里对他人生起损恼都属于害心。

一个完整的害心恶业也要具足四个条件。

1、对境：是他人；

2、动机：主要是嗔恨心，也就是害心；

3、行为：没有其他的行为，嘴上没有说，实际上也没有做，只是起心动念；

4、结果：心相续中存有这样的念头。

仅仅是想一想，也要感受四种果报。

1、异熟果：害心主要是由嗔恨心引起的，将来要堕入地狱，感受地狱的痛苦。或者以烦恼程度、动机大小、起心动念的次数，可以分为上品、中品、下品。上品下地狱，感受地狱的痛苦；中品投生为饿鬼，感受饿鬼的痛苦；下品投生旁生，感受旁生的痛苦。完整这样的恶业也要具足四个条件。对境是他人；动机主要是嗔恨心；行为是起心动念，没有其他的行为，嘴上没有说，实际上也没有做；结果是心中存有这样的念头。仅仅是想一想，将来就要在恶趣里感受痛苦。过几天我们就要讲恶道的痛苦，那真的是难以忍受，不可想象啊！一旦从恶趣中出来，投生为人的时候，还要继续感受三种果报。

2、等流果：同行等流果是今世与前世所造的业相同，前世总有害心，今生也总有害心。比如有的人从小就有这样不好的念头和想法，满怀恶念，无缘无故地想或做一些伤害

他人的事情，这都是与生俱来的，是前世害心重的串习。感受等流果，就是出生在多灾多难的地方，或者居住的地区多灾多难。无论在何处，都不断地遭到伤害，危机四伏，经常担惊受怕。如有些人晚上不敢一个人在屋里，也不敢出去，有一点风吹草动就心慌、害怕，恐怖、畏惧不断，心得不到安宁。

3、增上果：会出生在多灾多难的地方，无论在哪里，都会不断地出现伤害自己的人。

4、士用果：造了害心罪业，若不及时忏悔，恶业会不断地累积与增长，将来要感受巨大的痛苦。

邪见。分为无有因果之见和常断见两种。认为行善无功、作恶无过的观念就叫做无有因果之见。总的来说，邪见可以分为三百六十种或者六十二种等等（《如意宝藏论》中有详述），但如果将所有的邪见归纳起来，完全可以包括在常见和断见当中。所谓的常见，就是认为神我常有，大自在天、遍入天是造世主等观念。断见，就是认为一切诸法是自然而生，前世后世、因果不虚及了脱生死等均不存在等观念。我们如果认为他们的宗旨千真万确并且随之而行，或者，虽然没有随行，但认为佛的经教、上师的言教、智者的论典等不是真实的，满腹怀疑或者妄加诽谤，这些都属于邪见。

在此处主要指无有因果之见，就是不相信因果。这几天我一直在讲因果，很多人虽然嘴上没有说，但心里在怀疑，这就是没有因果正见。这里讲的是粗大的邪见，没有提及细

微的邪见。邪见是意念，是心里的念头，不需要语言和行动。你们仔细观察一下，对号入座，自己对因果有没有生起邪见。完整的邪见恶业也要具足四个条件：

1、对境：是因果，是否有邪见就看怎样认知因果；

2、动机：是愚痴，因为愚痴才会产生邪见；

3、行为：就是起心动念；

4、结果：在相续中有这样的想法、念头。

在十种不善业当中，要数杀生和邪见这两种罪业最为严重，如云："杀生之上无他罪，十不善中邪见重。"对于某个人而言，即使相续中生起了一刹那的邪见，也将失毁一切戒律，而不能列入佛教徒的群体中，也不算是闲暇的人身。一旦相续已被邪见染污，从此以后，即使是奉行善法也不能踏上解脱之道，而且造罪也没有忏悔的对境。

邪见同样要感受四种果报。

1、异熟果：即在恶趣中感受痛苦。邪见本身就是愚痴，以愚痴而造的业，一般的情况下是堕入旁生道，感受旁生的痛苦，但邪见者必须要下无间地狱，要感受无穷无尽的痛苦。这里也根据烦恼的程度等分上品、中品和下品，但基本上都是堕入无间地狱。这些邪见者在恶趣中感受无穷无尽的痛苦，很难出来，即使好不容易出来，投生为人的时候还要继续感受果报。

2、等流果：指投生为人的时候要感受的果报，分为同行等流果和感受等流果两种。同行等流果是今世与前世所造的业相同，前世总有邪见，今生也总有邪见。比如有的人小

时就有邪见，有常见和断见，尤其对因果有邪见。感受等流果是往往陷入恶见之中，常常被欺诳搅得心烦意乱，无法自拔。今天来人讲这个，明天又来人讲那个，海内海外的，经常让你的心得不到安宁，邪思邪见不断地出现在心海、意海里，这都是邪见的果报。

3、增上果：是成熟在外境上的果报，就是转生到物资稀少、无依无靠、孤苦伶仃的地方。

4、士用果：指造了邪见恶业，如果不及时忏悔，恶业与日俱增，最终要感受无尽的、巨大的痛苦。

十种恶业中，身恶业与口恶业相比，身恶业容易发现、断掉，口恶业很难发现，更难断掉。而口恶业与意恶业相比起来，口恶业又比较容易发现、断掉，而意恶业却很难发现，更难断掉。大家应该有正知正见，时时护持好三门，不要让恶业污染了它们。尤其要警惕意三种恶业，仅仅是起心动念就会造下极大的恶业，将来就要感受无尽的痛苦。时时观察、发现身口意恶业，这就是学佛；时时观察，进一步断掉身口意恶业，这叫修行。除此之外，没有什么是学佛修行。

只要一生起恶分别念，就必然是不善业，因为贪心、害心、邪见这三种意恶业不可能转变成善妙动机。因此，这些在任何时候，对任何人都没有开许。

所有善业或不善业的唯一造作者，就是自己的这颗心。尽管身体的一举一动，口中的一言一语，并没有表现出来，但是心的分别念，往往会导致严重的恶果。所以，我们每个

人都要经常观察自己的心态。如果处在善心之中，理应生起欢喜，尽量使善业与日俱增；倘若处于恶意之下，必须立刻忏悔，而且暗暗自我谴责：“我这个人真是恶劣，虽然听闻了那么多正法，竟然还生起这样的恶分别念，实在惭愧！”然后在心里下决心，做决定，今后纵遇命难也不再造这些恶业。

一切善业恶业之中，是黑是白，是轻是重，关键还是要看人的起心动念。举个例子来说，一棵大树，如果它的根是良药，那么它的树干和树叶肯定是良药；如果它的根是毒药，那么它的树叶和树干也必然是毒药，毒性十足的树根绝不可能生长出灵丹妙药的枝叶。同样，如果带着贪嗔的动机，居心不良，意乐不净，即使表面上所作所为是善业，但实际上只会变成不善业。假设内心清清净净，纯正无暇瑕，那么纵然从外观看起来好像是在造恶业，但事实上已经成了善举。《功德藏》中说：“树根为药芽亦药，根为毒芽何用说，唯随善恶意差别，不随善恶像大小。”

身三种恶业，口四种恶业，在大乘佛法里都有允许的时候。杀生在什么样的情况下允许，听下面这个故事就能明白。从前，我等大师释迦牟尼佛转生为大悲商主的时候，和五百位商人一起去大海取宝，途中遇到了一个名叫短矛黑人的强盗，他心狠手辣，企图杀害五百位商人，抢占财宝。大悲商主知道后，心想：这五百名商人全是不退转菩萨，如果这个人杀害了他们，后果必定是身陷地狱，住无量劫，实在是可怜。如果我杀了这个人，不仅可避免他堕入地狱，还可

以保住这些菩萨的生命，我将来即使下地狱了，也心甘情愿。如此三思之后，大悲商主以非凡的勇气，毅然决然地杀掉了短矛黑人。以此善念大悲商主非但没有堕入恶趣，反而圆满了七万劫的资粮。这个故事表面上看大悲商主造了恶业，实际上却是善业，因为大悲商主没有一点自私自利的心念，不是虚伪的，是真心的，是为了利益众生。从眼前来看保护了五百商人的身家性命，从长远而言，把短矛黑人从地狱的痛苦中拯救出来，所以这是伟大的善行。

第一，没有丝毫的自私自利，完全是为众生；第二，对众生的利大害小。倘若你要杀生吃肉，在这样的情况下才可以进行。这不是造业，而是积功德，积福德。表面上是恶业，但是也能圆满自己的福慧资粮。在为了众生，为了佛教事业，对众生有利而且利远大于弊的情况下，杀生是允许的。

再有，星宿婆罗门长年在林间持梵净行（持戒），非常严格。一次到城中化缘时，一位婆罗门女对他一见钟情，生起贪爱，若是不跟她结婚，她便会命绝身亡。星宿婆罗门不由地对她生起了悲悯之心，于是和她结成夫妻，因此圆满了四万劫的资粮。

星宿婆罗门不是因为贪心，也没有丝毫的私心，仅仅是为了救护这个可怜的众生，勇敢地接受这样一个现实，这也是一种非凡的心。仅仅为了一个女人、一个普通的众生，舍弃自己的道业，舍弃自己多年苦修的成就，对于一个修行人来说，那是不可能做到的，这也是一种非凡的行为。在这样

的情况下是允许的。而对于为一己私欲，在贪嗔痴的驱使下而行，在何时何地，对任何人都不会开许。

这不是找借口！现在的人一听说恶业有允许的时候，就什么都能想到："我也是为了他，也是为了众生啊！"不能找借口，造恶业了将来自己要感受果报，不是别人替你感受果报的。

不与取也不例外，对于根本没有私心杂念、有胆有识、大义凛然的菩萨来说，为了给爱财如命的富翁积累善根，而从他们手中盗窃财物上供三宝，下施乞丐等是允许的。

妄语也是同样，如果为了保护濒临绝境的众生性命或者保护三宝财产等说妄语是开许的，但以私欲欺骗他人是绝对不开许的。假设今天有人来抢、偷三宝的财产，问你看见没，你即使看见了，也可以毫不犹豫地说没看见，什么也不知道。若是有人问，是不是在某某地方有法会？如果你知道告诉他会有违缘，你就可以说不知道，没有。比如说今天有人追杀动物，你知道它的去向，但是你可以说不知道。或者说往东跑了，往西跑了等。为了保护众生的生命而说，叫方便语。

离间语也有允许的时候，比如说有人依止了恶知识或者跟随了恶友，这个时候你为了拯救他，避免他将来跟着恶知识下地狱或被恶友带入邪道，可以从中挑拨离间，破坏他们的关系。如果你有能力，可以在明处挑拨离间；如果你没有能力，可以在暗处挑拨离间，背后说坏话。在此情况下说离间语是允许的。相反，使志同道合的两人关系四分五裂，说

离间语绝不开许。

交友很重要！我们在道场，在寺院学习，大家应该好好地依止善友，谁有修行，谁有成就，谁精进，就应该跟谁接触，不要跟那些不三不四，每天都懈怠懒惰的人在一起。本来很有修行、很有信心、很有正见、很精进的人，若是交了恶友，就会变成有邪见、懈怠的人了。你为了拯救他，允许说离间语。

恶语也是如此，对于用温和的方式实在无法调伏的人，只有以强制性的手段才能使他步入正法，跟这种人就不能客气，该说则说，该打则打，这是允许的。

再有，上师等宣讲教言，揭露弟子的罪恶等，在这种情况下口出恶语是开许的。正如阿底峡尊者所说："殊胜上师为揭露罪恶，殊胜窍诀为击中要害。"而轻视侮辱对方的粗恶语是不开许的。上师总是和颜悦色、花言巧语，经常说"老居士、老菩萨，功德无量"这样的话，不一定是具德的上师。能够揭露你的罪恶，直指你的毛病、过错，让你改正的上师一定是殊胜、具德的上师。什么是窍诀？听了半天，一句话也没听懂，这不叫窍诀。若是听不懂的话也可以称为窍诀，那听猫、狗的声音就行了。有些话能一下子击中你的要害，也许你当时会生气，但这是一种窍诀。你放心，一位真正具德的上师，心是善的、正的、软的，他是不会害你的，他说你是真正对你好。

你恭敬、供养上师，上师对你说几句好话，没有什么难的。但是这不叫师已摄受，也不叫慈悲。看到你有毛病必须

要说，你有缺点必须要改。让你发现错误，就是窍诀；让你改正错误，就是让你开悟，让你成就，这叫师已摄受。对你花言巧语，会让你更迷茫，更傲慢，造业更多，这不叫师已摄受。

绮语也有允许的时候，为了度化爱说绮语的人，刚开始时你可以跟他说绮语，讲一些故事，说一些世间的俗语。通过这样的方法，让他慢慢地接触佛法，进入佛门。如果他爱说绮语，但你却一句也不跟着说，只说严肃的话，只讲道理，他不可能接受，还不如跟他说几句绮语。等他皈依佛门后，也有信心了，你就不用再跟他说绮语了。

也许他会想："这个人以前挺爱说话的，现在怎么不爱说话了呢？"也许他已经明白了："原来在刚开始他跟我说那些话，是为了让我进入佛门。"为了他人，为了弘法利生，说绮语是允许的，而说让自他心思散乱的无稽之谈是不允许的。

在显宗里，贪心、害心、邪见这三种意恶业，没有转变成善妙动机的方法，只要一生起恶分别念，就必然是不善业，因此在任何时候对任何人都没有允许的时候。但是在大乘佛法，尤其是在密宗里，意三恶业有转为道用的方法。如果你能看懂，能认识烦恼，不管是贪心、害心还是邪见，都是菩提，都是智慧。转识成智，将烦恼转为菩提，将烦恼转成智慧，这是很高的境界。密宗里有这些方法。

思考题：

1、身和语的七种恶业，在大乘里是否有允许的时候？若有，在什么样的情况下允许？

2、意恶业里的邪见主要指什么？它的四种果报是什么？

因果不虚（第八讲）

摘要

1、应取之善业（身三善业、口四善业、意三善业）；
2、什么是断恶，什么是行善。

《中观宝鬘论》中说："贪嗔痴及彼，所生业不善。"这是小乘大乘，显宗密宗共同承认的善恶标准。什么是善？诚如《中观宝鬘论》中说："无有贪嗔痴，及彼生业善。"意思是在不贪、不嗔恨、不愚痴的状态下，每一个言行举止、起心动念，所做的一切都是善。反之就是恶。

二、应取之善业（十善业）：身三业、口四业、意三业。

身三种善业：不杀生、不偷盗、不邪淫。

第一，不杀生：断除杀生，爱护生命。在断除杀生的基

础上爱护自他的生命，包括爱护自己的生命。自杀也是杀人，也是杀未来佛。爱护自己的生命，指时刻吃好、喝好、穿好、睡好，保护好自己的身体。尤其是作为大乘行者，我们的身口意是上师三宝利益众生的工具，不能损坏、破坏它。再者，我们的身体也是一座圆满的坛城，保护坛城，就是行善。

无论是人，还是动物，都一样不能杀。爱护众生的生命，包括爱护自己和他人的生命，爱护动物的生命，爱护一切众生的生命，这就是善。比如护生、放生。

第二，不偷盗：断除偷盗，慷慨布施。布施分三种：法布施、无畏布施、财布施。

法布施：想开启智慧就要做法布施。若是你有讲经说法的能力，就要把这个能力布施给众生；若是没有这个能力，就要为众生认真闻思修行，把善根回向给众生。与此同时，你可以到山上、海边、森林中，给有形、无形的众生念佛号、念各种有加持力的咒语，在它们的相续中播下解脱的种子，种下善根，并发愿：愿它们都能获得法益，能得到解脱。这都属于法布施。

无畏布施：就是在众生身心不安、害怕恐惧的时候，解除众生身心上的恐惧或痛苦，并全力以赴地保护众生的生命。现在我们吃素、戒杀、放生、护生等都是无畏布施。

财布施：就是把自己的受用毫无吝啬地布施给众生。这样做可以使你财富圆满。我们常常会犹豫，怕布施以后自己就没有了。不要担心，付出越多，得到的越多。不会因为布施了，你的福报就穷尽了。正好相反，布施可以增加福报。

但人是愚痴颠倒的，不明理，从来不做布施，所以始终没有福报。大家为了钱财，为了暂时的利益，奔波忙碌，这只是一种缘，而积福德是因。“精勤如山王，不如积微福。”若是没有因仅有缘也没有用，即使下了大如山王般的功夫也收效甚微，还不如积累微小的福德。所以，大家应该有因果正见，应该懂得怎样去取舍善恶，取舍因果。

第三，不邪淫：断除邪淫，受持戒律。受持戒律的时候，我们应该根据自身条件来选择，认真去受持别解脱戒——居士五戒、沙弥（尼）戒、比丘（尼）戒；认真去受持菩萨戒——上根者、中根者、下根者受持的戒条；认真去受持密乘戒——外密、内密，共同与不共同的各种根本戒和支分戒（誓言）。

现在我们正学习的十善业戒是基本戒，是世间出世间共同的戒律，先不说获得出世间的成就，哪怕想得到世间的福报，想获得人天的安乐，也必须要受持这些戒律。

口四种善业：不妄语、不两舌、不恶语、不绮语。

第一，不妄语：断除妄语，说谛实语。在此基础上，如果有能力就给大家讲解诸法的真相与真理。在生活和工作当中，我们会对别人说实话，说悦意的话，但这些是善还是恶，主要看发心和动机。花言巧语谁都会说，但这不一定是真心话，也许是恶语或绮语。有些人在道友面前，甚至在上师面前都花言巧语，从来不说真心话、实话。说谛实语，不仅仅是说实话，还要说好听的话。但这个好听的话不是虚伪的，而是真心的。大家要有智慧，不能一说要讲好听的话，

就跟谁都花言巧语，没有修行说有修行，没有成就说有成就。

第二，不两舌：断除离间语，化解怨恨。首先，自己心相续中不能有怨恨，要化解自心上的怨恨，还要化解同修之间、朋友之间、亲戚之间、人与人之间、人与非人之间的怨恨，再进一步去化解教派与教派之间，团队与团队之间，国与国之间，民族与民族之间的怨恨。我们学佛修行不是要积累怨恨，而是要化解怨恨；不是要挑起冲突，而是要化解冲突。

第三，不恶语：断除恶语，说悦耳语。一般的情况下，对方爱听什么话，就跟他说什么话，不能恶口骂人。在不贪、不嗔恨、不愚痴的状态下说悦耳语才是善。

大家要清楚，能引起贪嗔痴的话不是真话，不是悦耳语。要说他人爱听的话，不是跟他讲他爱听的脏话，不是跟他讲战争、盗窃之类容易引起嗔恨的话。如果他认为这些是好听、悦意的话，那是他颠倒，我们不能随顺他，跟着他颠倒。

第四，不绮语：禁止绮语，精进念诵。念诵不是只念佛、念咒语或者念经文。念诵也是指说能引起正知正见，对自他的解脱有直接或间接利益的话。比如：如果有人来了，你还在"阿弥陀佛"、"嗡嘛呢呗美吽"地念，不说话，也不理睬他，这样太不圆融了，"念诵"不是这个意思。他人来了，你很有礼貌地接待他，慢慢地再进一步地谈佛法，这也是间接地利益他。因有远因和近因，我们只看到了近因，看不到远因；只能看到客观上的原因，却没有看到主观上的原因。这样还是没有抓住根本，没有从根本上明白。

意三种善业：无贪心、无害心、无邪见。

第一，无贪心：断除贪心，尤其是断除对他人的盘算，修持舍心。他人有功德或者得到利益的时候，我们要随喜赞叹，同时要修舍心，就是舍掉对身体、受用、善根的贪着。上等人贪着善根，中等人贪着自己的生命或身体，下等人贪着受用，这些要全部舍掉。因为贪心会影响你的受用圆满，影响你的善根圆满，影响你的生命圆满，影响你心的宁静。只有断除贪心，你的一切才能圆满。大家一定要有智慧，有正知正见。

第二，无害心：断除害心，修饶益心。在相续中不能存有对其他众生的伤害之心，要修饶益心，真心实意地希望所有众生都能获得暂时和究竟的安乐。希望恶道众生能够获得善趣的安乐，发誓、发愿要把恶道众生安置于善趣当中，或者祈求上师三宝加持恶道众生能够早日获得善趣的安乐。希望六道众生都能得到四圣果位，尤其是获得佛的果位，发誓、发愿让六道众生获得四圣果位，或者祈求上师三宝加持六道众生早日能获得四圣果位。希望、发誓、祈求，都是饶益心。

第一是希望；第二是发誓发愿；第三是祈求上师三宝加持，不求自己解脱而求众生解脱。我们思维要具体一点，再具体一点！希望他们有吃的、有穿的、有住的，能够过得好，这是最普通的一种饶益心。这种饶益心，在此处根本挂不上号！

第三，无邪见：断除邪见，依止正见，就是依止因果正见，依止无我空性这样究竟的正见。相续中不能有邪见，应该有因果正见。你的思想、观点、心态能完全依止诸法的事

实真相、事实真理，这些都是正见。凡是违反诸法的事实真相、真理的思想、观点、心态等，都是邪见。那什么是诸法的事实真相？从显现上、相上讲，六道轮回离不开无常，都在刹那当中变；从体上、本性上讲都是无我和空性。

现在我已经讲完十恶业、十善业了，而且讲得很仔细。我们掌握了善恶的标准后，接下来要掌握什么是断恶和行善的标准。不做恶业不叫断恶：比如很多众生都不杀生，这不是断恶；无论是在人道，还是在其他道都有很多众生自然而然地不偷盗，这也不是断恶；有些人或其他道里也有众生自然而然地就不邪淫，这也不是断恶。不妄语、不绮语、不两舌、不恶语，无贪心、无害心、无邪见，都不是断恶。只有立下誓言，得到戒体，才是断恶。没有戒体，是不能对治烦恼，对治习气的。比丘戒、菩萨戒、密乘戒等很多戒都要在上师善知识面前亲自受，才能得到戒体。此处讲的断十种恶，行十种善，如果能在上师善知识面前受最好，但不是必须要这样。自己在心里观想，在上师善知识、佛菩萨面前受，或在三宝的所依，比如佛像、佛经、佛塔前面受也可以。

在此处，所依不是很重要，主要是要下决心，做决定，包括时间和地点。比如不杀生，时间最好是“乃至菩提果”之间，从现在开始，直至成就佛果之前，不杀害任何一个众生。或者无论何时何地，不杀害任何众生，这是最圆满的戒杀。只要下决心、立下誓言，就能得到戒体。

在小乘佛法里，戒体是一种细微的物质，但是在大乘佛法里，所谓的戒体是一种决心和誓言。立下誓言的同时得到

了戒体，得到了戒体才能对治烦恼和习气。若是没有立下誓言，不杀生也只是一般的善，不是持戒；没有戒体，不能对治烦恼和习气，不叫断恶。如果现在实在做不到无论何时何地不杀任何众生，你也可以这样发誓、发愿：在某某地方，某某时间，不杀害某某众生。虽然这并不是一个圆满的戒杀，但也有极大的功德。

限某地，比如发愿在寺院、道场的任何时候，不杀害任何一个众生，这是对地点的限制；限某时，比如发愿在正月里，在任何地方不杀害任何一个众生，这是对时间的限制；限对境，比如发愿何时何地不杀害人或牦牛，这是对对境的限制。虽然以上这三种断杀都不是很圆满，但是也有极大的功德、极大的善根。

曾经嘎达雅纳尊者所在的城市有一位屠夫，嘎达雅纳经常劝他放下屠刀戒杀，但是他不肯，因为他靠杀生维持生活，如果不杀生就不能生存。嘎达雅纳尊者只好劝他发誓晚上不杀生，他同意了。于是受持了晚上不杀生戒，承诺晚上戒杀，白天依然杀生。结果他死后堕入了孤独地狱，每到晚上孤独地狱就变成了无量宫殿，有四名天女在身边围绕，享受着天界的安乐。到白天无量宫殿又变成了炽热的铁屋，那些天女也变成了阎罗狱卒，他又在那里感受着无穷无尽的痛苦。晚上不杀生谁都能做到吧！只要发誓、发愿就有这么大的功德！在他发誓、发愿前，平时可能晚上也不杀生，或者可能很少杀生，但若是不发誓、发愿，不会有这么大的功德。

偷盗也一样，最好发誓发愿在任何时间、任何地点，不

抢、不偷、不诈骗任何众生。若是实在做不到，就发愿在某个地方、某个时间、对某人或某事，不偷、不抢、不诈骗。必须要发誓发愿，否则就得不到戒体，就不是真正的断恶行善，只是一般的善事而已。

邪淫也一样，也要立下誓言，最好是在任何时间、任何地方、不与任何众生邪淫。若是业力实在太重而做不到，就发誓在某个时间不邪淫，比如说在神变月或者在佛菩萨的圣诞日、成道日、涅槃日等不邪淫。发誓在某某地方，比如说在寺院、道场，跟某某人不邪淫，这都是没有办法的办法。这样发心也比没有一点发心强。

断除口四种恶业、意三种恶业，也要立下誓言。

最好在上师善知识面前，或者在三宝所依面前发誓，实在没有这些条件，就默默发愿，立下誓言也可以。从今以后不妄语，还要说谛实语；从今以后不两舌，还要化解他人的怨恨；从今以后不恶语，还要说悦耳语；从今以后不绮语，还要精进念诵；从今以后不贪心，还要修持舍心；从今以后断绝害心，还要修饶益心；从今以后远离邪见，还要依止正见。断恶行善要在有动机的情况下，没有动机是无记的状态，就不叫断恶行善。

这些都非常重要啊！很多人都不明白，以为不做就行了或者只做就行了。根本不知道要在心里立下誓言，根本不知道什么叫戒体，也不知道要得到戒体，更不知道只有戒体才能对治烦恼、习气。我们要持十善业戒，有戒体才能对治十恶业；之前，十恶业没有对治的方法。

大乘佛法里的断恶行善讲的是心，心善一切善，心恶一切恶。举个例子来说：一棵大树，如果它的根是良药，那么它的树干和树叶肯定是良药；如果它的根是毒药，那么它的树叶和树干必然也是毒药。毒性十足的树根绝不可能长出灵丹妙药的枝叶。在《功德藏》中说："树根为药芽亦药，根为毒芽何用说，唯随善恶意差别，不随善恶像大小。"善恶随心不随相，在相上没有善与恶，主要决定于心，身和语由心来主宰。若是心不善，即使身和语是善，也是表面上的，实质上是恶；若心是善，身和语是恶的，实质上也是善。我们不能只看表面，更不能做表面功夫。

这几天大家上早晚课的时候，仪轨都念得非常流利，但是是否先观察自己的心了？在闻法方式中，我给大家讲得一清二楚，任何时候都应该先向内观察自心：若是心存恶念，要立即断掉；若是心存无记，要立即改正，提起正念，保持善念。若是心不善，不会有善果；若是心不正，不会有正道。我们在表面上做早晚课了，也闻法、修法了，身和口看起来都很如法，但是心如何？是善是恶？是否清净？是在积功德，还是在造恶业？若是你内心清净，发心正确，行住坐卧、吃喝玩乐都是善，都是在积功德；若是你心不清净，发心不正，即使念佛、诵经、闻法、修行都是造恶业。

念佛就是念心，首先观察自己的心。修行就是修心，纠正、改变自己的心。要抓就抓重点，抓心；要修就修根本，修心。一切功夫下到心地上，转心转念，念转了，业才能消；念不转，业不会消的。无论是磕头、绕佛、诵经、持

咒，还是打坐，都是为了启发我们内在的正知正见。若是没有启发我们内在的正知正见，统统都是装模作样，表面功夫，没有用。所以，功夫要下到心地上，调伏心，纠正心，提起正念，保持善念，这才是断恶行善，才是学佛修行，最终才能成就。

我为什么在此处强调这个呢？我对大家要求的很严，你们在表面上做的都很好，尤其在百日共修期间，表面上都很精进，但是你们的内心我无法看到，无法衡量，只有你们自己能知道，能衡量，所以我在这里提醒大家，修行不能做表面功夫，希望大家都发自内心、表里如一地学修，这样才会得到法益，才能成就。等到百日共修圆满结束的时候，大家肯定都有翻天覆地的变化。

若是功夫没有下到心地上，没有表里如一地学修，即使参加了百日共修，也不会有太大的收获，甚至一无所获。虽然你自己觉得很好，别人看着也很好，但是如果心里没有一点变化，没有一点正见与智慧，下山后没过一周或半个月，还会和以前一模一样。就像水里的石头，在水里泡的时候看着似乎变软了，拿出来一会儿就干巴了，还是那么硬，碰哪哪坏，碰哪哪破。这些人在家里、在单位跟这个计较，跟那个计较，到处害人害己。

现在百日共修刚开始没多久，我希望大家不要这样。我希望百日共修结束后，大家都有很大的变化，有很大的收获，有很好的成就。下山再接触社会时，别人也能看出来；即使别人看不出来也无所谓，我们自己能感觉到和以前不一

样，烦恼少了，活得轻松了就行。

大家要再三地思维，谨慎地考虑，不要得过且过，一天天就这样白白浪费了。百日共修已经过去近一个月了，大家把握了多少时光，浪费了多少时光，应该总结一下。大家应该好好地问问自己：学佛修行为什么总这样不死不活的？说学了也没学，说没学也学了；说修了也没修，说没修也修了，内心没有任何变化，天天还很忙，问题到底出在哪？

有些人就是懈怠，总是找各种借口。闻法、做课或上座观修的时候，有点别的事需要做了，就高兴了。修法重要，还是做别的事情重要？是解脱重要，还是散乱重要？大家一定要高度重视百日共修，珍惜时光，珍惜机缘，这样的机缘不可能总有。现在有很多事情等着我去做，但为了百日共修，我把一切都放下了，打算在一百天之内不下山，哪儿都不去。无论是外地的事，还是寺院的事，统统往后拖，拖不了的也没办法。大家也一定要万缘放下，利用这一百天好好改变自己，让自己成就！

思考题：

1、什么是真正的断恶，什么是真正的行善？

2、现实中有的人经常行善，却逆境重重，坎坷不顺；有的人经常做恶，却事事顺利，飞黄腾达，这是为什么？

因果不虚（第九讲）

摘要

1、思维一切业之自性，谨慎取舍善恶；

2、因果不虚课程小结（轮涅一切法，唯独因业生；黑白业果丝毫不衰；因缘果报自作自受，丝毫不爽；断恶行善改变命运，离苦得乐）。

三、一切业之自性：

一切苦乐都由业生。我们要先掌握善恶的标准，然后再全力以赴地断除一切恶，行持一切善。除了取舍善恶，我们没有别的选择；除了断恶行善，我们没有别的可做。

若是你想享受快乐就要行善，若是你不愿意遭受痛苦就要断恶。但凡夫是颠倒的，从来不知道业因，只知道果报，诚如“菩萨畏因，凡夫畏果”。现在很多人都处于这种颠倒的状态：有的人为了早日康复，自己杀或让别人杀活的动物

来滋补身体，这样又造恶业了；有的人非常贫穷，特别想发财，就去拼命地坑蒙拐骗，于是又造恶业了；有的家庭不和睦，夫妻不和睦，这是前世造的业，是邪淫的果报，但是他不明白，又去邪淫了，如此又造恶业了。遇到不顺，不知道忏悔、积福，反而罪上加罪。遭遇妄语、恶语、绮语时也是如此：如果有人欺骗你，你记恨了，绞尽脑汁、想尽办法去报复他，就又造业了；如果有人辱骂你，你动心了，他说一句，你还两句，唇枪舌剑、以牙还牙，又造业了；如果有人跟你说绮语，你也跟他说绮语，又造业了。

这些都是自己的业果，可以说是业力现前。但是不能说业力现前都是消业，都是积福的。对一个有修行的人来说，这是一个很好的消业、积福的机会。凡夫不但不能转为道用，可能造业会更厉害，他不怕造业，只怕报应；菩萨不怕报应，只怕造业，因为他可以将报应转为道用。业力现前对他来说是消业积福的机会，他在争分夺秒地承办自他解脱的利益，若是再种恶因，会影响他的修行，影响他的成就，最起码影响他成就的速度。

要离苦得乐，就要取舍善恶，这是唯一的方法。再微不足道的善也要尽心尽力地行持，再微不足道的恶业也要尽心尽力地遮止。《贤愚经》中说："莫想诸罪微，无害而轻视，火星虽微小，能焚如山草。"火星虽小，但是它能烧尽犹如大山般的草堆。恶虽然小，但它能毁坏你的相续，能让你感受无穷无尽的痛苦。诚如寂天菩萨亲口所说："刹那造重罪，历劫住无间，何况无始罪，积重失善趣。"

这里有一个公案：佛陀在世的时候，有一天，翳罗叶龙王以转轮王的身相来到世尊面前。世尊义正词严地说："你已经毁坏了迦叶佛的教法，难道还想来毁坏我的教法吗？你现出自己的原形来听法。"翳罗叶龙王跟佛说："我面临着众多威胁，实在不敢以原身前来。"于是，世尊让金刚手菩萨保护它。这时，一条遍布数由旬的巨蛇出现在众人面前，只见它被长在头上的一棵翳罗大树重重地压着，树根的部位昆虫弥漫，使其感受着巨大的痛苦。

佛身边的弟子们请问世尊其中的原因。世尊说："他曾经是迦叶佛教法中的一位比丘。有一次在途中，一棵翳罗大树刮了他的法衣，他勃然大怒，无视学处而砍了那棵树，这就是那一罪业的果报。"他没有做别的，只是在走路的时候，法衣被翳罗树刮到了，他心里生起了嗔恨心，没有重视因果，没有重视戒律，把那棵树砍掉了。虽然是个非常微不足道的罪业，但是所遭受的果报却不可思议，感受的痛苦不是一天、两天，也不是几十年、几百年，而是成千上万年。

《贤愚经》中云："莫想诸善微，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。"水滴虽小，但是经过积聚，再大的容器也能盛满。善业即使再微不足道，经过积累最后也能让人解脱，成就佛果。

这里也有一个公案：我乳轮王（即转轮王）往昔是穷人时，有一天他手拿一把豌豆准备向一位新娘投抛，途中正巧遇见了德护如来前往城中。他对如来生起了极大的信心，于是将这把豌豆撒向佛陀。其中四粒落入了佛的钵中，两粒触

到了佛的胸口。以此异熟果他转生为南瞻部洲的转轮王，以四粒豆落入佛钵中的果报，而统治四大部洲的国政八万年，这是金轮王的果位；两粒豆接触到佛的胸口，其中一粒的果报是成为四大天王的主尊八万年，另一粒的果报是在三十三天第三十七代帝释王朝中与帝释天平起平坐，执掌国政。

此外，经中也说，观想佛陀甚至向空中抛撒一朵花作供养的善果，获得帝释王和转轮王的果报也是难以到达它的边际。如《功德藏》云："无忧树种如芥子，每年果实成熟时，一枝亦增一由旬，善恶果增不可喻。"本来，无忧树的种子比芥子还小，可是树木在成长的过程中，每一年它的树枝都增长一由旬左右，即便如此，这也无法形容善恶果报的增长程度。

如此微不足道的善业竟然能产生极大的果报，所以不要认为"仅仅这么一点点善业有什么用途"，而不屑一顾。虽然我们学佛修行了，但是我们到底有没有相信善恶，有没有相信善恶所产生的果报？大家应该仔仔细细地观察心相续，认认真真地对照自己。

举例讲，眼前堆着一百万人民币，你不是不喜欢钱，也不是不需要钱，但是你不敢拿，因为你知道若是拿了就要受到法律的制裁，甚至被枪毙。然而，若是只需要你说一句妄语，就能拿到这些钱，你十有八九会为了这一百万人民币说妄语。因贪心而说妄语，将来要投生饿鬼，感受饿鬼道的痛苦。是一百万人民币重要，还是避免将来堕入恶趣重要？如果让你选择，若是不说妄语就拿不到这些钱，说了就可以拿

到这些钱，你真的有把握不说吗？若是你没有因果正见，没有一定的定力与智慧，你拿了这一百万人民币就被钱转了，就会成为一百万人民币的奴隶。所以若是没有因果正见，钱对你只有害，没有利。

现在一百万人民币摆在你面前，你看都不敢看，更不用说敢拿了，你那么谨慎，不就是害怕失去这条烂命吗？你说妄语、恶语、绮语、离间语的时候，这样谨慎过吗？没有吧！就是因为没有真正明白因果，相续中没有因果正见！

我乳轮王仅仅用一把豌豆供养佛陀，得到了那样的果报。一百万算什么？一千万算什么？一个亿又算什么？所以再微小的善业也不要轻视！凡夫颠倒，为了一百万怎么都行，七天七夜不吃饭也行！为了一百万，每天跑一百里路，中途不休息也心甘情愿！

为了修行，比如为了念一句“阿弥陀佛”，为了念一部经或者一个咒语，让你七天七夜不睡觉、不吃饭，每天绕佛或者跑一百里路且中途不休息，能做到吗？不能吧！若是真的这样要求，可能明天人就都跑光了，一个也不剩了！这就说明我们还没有深信因果。为什么我们不重视善恶？就是因为没有深信因果，不明白业带给我们的利益与伤害。若是我们深信了，明白了，自然就重视善恶了。我们为什么都特别喜欢钱，尽力去赚钱呢？因为我们只知道、只深信钱对我们的利与害。若是我们知道通过不正当的手段得到钱，会受到法律的制裁这个常识，所以就会害怕，就不敢轻举妄动了。若是我们知道通过正当的手段能够得到钱，这个利益大，就

会不顾一切，甚至连生命都可以舍弃，仁义道德等就更不用说了。

以前不是这样的，以前是仁义道德第一，生命第二，钱财第三。为了仁义道德可以舍弃生命和钱财。但现在都颠倒了：为了钱财可以舍弃生命，可以舍弃仁义道德。就是因为没有因果正见。

这几天我一直在讲因果，但是很多人还是半信半疑。也许在现实生活中，有些人心地也挺善良的，经常做好事，但是命运坎坷，身体总有病，家庭也不和睦，甚至还下岗失业了。很多人因此而怀疑："不是说善有善报吗？这些人做了这么多善事，怎么没有得到善报啊？"然而，有些人从小就特别恶劣，杀盗淫妄酒，无恶不作，但是安居乐业，身体健康，家庭和睦，工作顺利，挺有成就的。很多人因此而怀疑："不是说恶有恶报吗？这些人做了这么多恶事，怎么没有遭受恶报啊？"

有的人存好心，做好事，为什么还要遭受那么多坎坷与磨难呢？因为往昔所造的恶业要迅速结束。以前在广东有个哑巴与母亲相依为命，以讨饭为生。哑巴的母亲双腿残废，无法行走，哑巴非常孝顺，背着母亲到处乞讨。每当讨到好吃的东西都先给母亲吃，很多人都知道哑巴的孝行。后来母亲死了，只剩下他一个人，白天讨饭，晚上伴母坟而眠。某天打雷，把哑巴劈死了。很多人都为此而抱不平：哑巴那么孝顺，还遭雷劈，老天太不公平了。一个刚从国外留学回来的杨学士赶上了此事，见此情景，便在哑巴手心里写下了

“苍天无眼”四个字。过了好多年，杨学士到莫斯科的中国驻俄大使馆工作，在一次宴会上，看到了俄皇太子手心里的字，正是他当年所写的“苍天无眼”四个字。有神通的人通过观察，得知哑巴因往昔所造恶业，应该是一世哑巴，一世被雷击死，但因他的孝行，结果两世苦报一世了清。他遭受这么多的磨难，快速穷尽了往昔所造的恶业，未来是一片光明。

有些人无恶不作，为什么还称心如意？这是因为他往昔修的善业要快速地穷尽，未来将是一片黑暗。有的人刚开始很好，很顺利，后来犯法了，出事了，进监狱了，死了，最后下地狱了。在世间拥有荣华富贵的人，大部分生前只作恶不修善，死后都要下地狱。罪业深重的人在堕落地狱之前，通常会投生为国王或富有的人，等往昔所做的善业的果报都穷尽了之后，就是出脱无期了。所以大家不要颠倒，一定要深信因果。因果是不会有任何差错的，因为这是自然规律。种瓜得瓜，种豆得豆，因缘具足时，果报会迅速成熟。如诵“因缘会遇时，果报还自受。”

我们对因果不虚课程做以下四点总结：第一，轮涅一切法，唯独因业生；第二，黑白业果，丝毫不爽衰；第三，因缘果报，自作自受，丝毫不爽；第四，断恶行善，改变命运，离苦得乐。

第一，轮涅一切法，唯独因业生。无论是属于轮回的法，还是属于涅槃的法，唯一的因是业。万事万物都是由因缘而生，如果认为万事万物是无因无缘而生的，会有很大的

过失，根本不符合诸法的真相；万事万物不是由恒常不变、独一无二的神或造物主创造的。若是承认万事万物由神或造物主创造的，也会有极大的过失。这种观点也不符合诸法的事实真相，不符合自然规律。

第二，黑白业果，丝毫不爽衰。“黑”指的是恶业，“白”指的是善业。无论是恶业还是善业，都不会有浪费，都不会有突然毁灭或消失的时候。如佛在《百业经》中讲过：“纵经百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”不管是善业还是恶业，都是从我们的身口意中产生的，在没有遇到毁坏或消灭的因缘之前，会一直存在，不可能无缘无故地消失。

我们可以通过消业，就是以一些对治法，毁坏或消灭它。这算不算浪费呢？当然不算！我们用对治法忏悔业障、消除业障。这个对治法就是善业，以善业对治恶业，以善业的力量破坏恶业的力量。善业有两种：有漏的善和无漏的善。没有无我和空性智慧摄持下所积累的善都是有漏的善，它不能彻底毁坏和消灭恶业，只能以妄治妄，暂时压住恶业，不让其果报成熟。比如：因有了，缘也具足了，这时它就要产生果报了，但是我们通过一些有漏的善根也可以影响它，不让因缘具足，就可以暂时不让它产生果报。

有无我和空性的智慧摄持下所积累的善是无漏的善。“无漏”已经超出世俗，超越因果的范围了，是属于胜义谛的。我们说的“因果不爽”，都是站在世俗谛、名言谛的角度，站在对立法上说的。在无我和空性的见解与境界里，没

有对立，是胜义谛。在胜义谛的境界里，没有善也没有恶，没有因也没有果。在胜义谛的境界里，因果不是已经毁坏了，也不是消灭了，而是不存在。

第三，因缘果报，自作自受，丝毫不爽。善有善报，恶有恶报，种瓜得瓜，种豆得豆。在哪里播种，就会在哪里结果，这是一种自然规律，谁也无法违反。正如佛陀在《百业经》中讲过的：前世所造的业，无论是善是恶，其果报绝不会成熟于外面的地水火风，而是成熟于自己的界蕴处。就是成熟在自己的身心上，自作自受之意。

我们可以通过以下公案来进一步说明：从前，在克什米尔地方，有一位具有神通、神变的比丘，名叫日瓦德，他座下有很多弟子。一日，他在林中煮染法衣时，附近的一位主人出门寻找丢失的牛犊，看见林间炊烟缭绕，于是顺此方向来到了近前，看到这位比丘正在生火，便问：“你在做什么？”日瓦德答说：“我在煮染法衣。”那个人打开染锅一看，发现里面煮的不是法衣，而是牛肉！日瓦德自己也惊讶地看到了锅里的肉。于是主人把他带到国王面前，呈禀道：“这位比丘偷了我的牛犊，请国王惩治。”国王不问事情始末，便将比丘打入监牢。几天后，主人家的母牛自己找回了牛犊，于是那个主人急急忙忙来到国王面前禀奏：“那位比丘并没有偷我的牛犊，请求国王您释放他。”但国王因为事务繁忙，六个月都没有释放他。后来，比丘的许多有神变的弟子们从空中飞行而来，到国王面前禀告：“这位比丘是一位光明磊落的正人君子，是清白的，请国王释放他。”于

是，国王亲自去释放比丘，当看到比丘满脸憔悴、吃尽苦头的样子，国王万分懊悔地说："此事延误已久，我真是造了滔天大罪。"比丘说："您没有错，这是我自己的业力。"国王问："您以前到底造了什么业，要感受这样的果报？"于是，这个时候比丘讲述起来："我往昔曾经转生为一名盗贼，因为当时偷了一头牛犊而被主人紧追不放，到了林间，我惊慌之余，就将牛犊扔在一位正在入定的独觉面前，便溜之大吉了。如此却给独觉带来了入狱六天的厄运。就是这一恶业的异熟果，使我在多生累世中感受恶趣的痛苦，今生也要遭受这样的苦难，不过这是最后一次的异熟果报。"

第四，断恶行善，改变命运，离苦得乐。想改变命运，远离痛苦，获得安乐，唯一要做的就是断恶行善，除此之外，别无他法。我们遭受痛苦，是因为造恶业；我们享受安乐，是因为做善业。遭受痛苦的时候，如生病、贫穷，被人欺骗、伤害、咒骂、羞辱，不应该怨他人，应该怨自己，都是自己往昔所造的恶业的果报，然后猛厉忏悔，尽快消除这些恶业，让自己从根本上解脱。

我们是颠倒的，我们认为的快乐不是快乐，它本身是一种痛苦。吃喝嫖赌，先不说将来要感受的果报，就是当下对你的身体、心灵都有极大的损害，只是你没有发现而已。这些只会给你带来痛苦，不会给你带来快乐。现在的科学已经证明了这一点。

眼前分明是火坑，别再往下跳了；眼前分明是深渊，别再往前走了，否则会被烧死、摔死的。无始劫以来我们一直

颠倒，在座的许多人年纪都已经很大了，混到现在还混不够啊？造业造得还不够啊？你现在的生命，这口气是剩余的，不要再浪费了，不要把它们都消耗在造恶业上了。

以上就是因果不虚的四点总结，希望大家通过学习这些内容能在相续中生起因果正见。《中观宝鬘论》中说："无见堕恶趣，有见生善道。""无见"就是没有因果正见，这样的人将来必将堕入三恶趣；"有见"就是具足因果正见，这样的人最起码会投生到三善道，然后再继续修，将来一定会圆满成就。

之所以这么说，说这么多，只有一个目的，就是希望大家在相续中都能生起坚定的因果正见。不然我们学了这么多天的因果不虚，我在这么多天里苦口婆心地讲解，就没有什么意义了！

思考题：

1、一切因业力而生，怎样理解和解释？

2、黑白业果丝毫不衰，通过对治法也不衰耗吗？

因果不虚（第十讲）

摘要

1、关于因果正见（四点总结、“万法皆空,因果不空”）;
2、关于果报的成熟（三种情况、感受业报的先后顺序）;
3、生起因果正见的标准。

今天是学习因果不虚的最后一天。前面已经讲了很多，到临终的时候，能够跟随自己的只有业——善业和恶业。那个时候我们没有自由，只能跟着善业或恶业走。到临终面临死亡的时候，财富、权势、亲友都不会跟随我们，只有我们修的善业和造的恶业会跟随我们，甚至会牵引我们上升三善道或者下堕三恶道。在死亡来临前，我们一定要建立因果正见，否则就会堕落，有因果正见最起码能投生上三善道。

什么是因果正见？昨天讲了，整个因果不虚的内容都总集在四个方面里：第一，轮涅一切法，唯独因业生；第二，

黑白业果，丝毫不爽衰；第三，因缘果报，自作自受，丝毫不爽；第四，断恶行善，改变命运，离苦得乐。大家按照这四个内容，去了解、掌握因果，就能生起无伪的因果正见。

想离苦得乐，改变命运，唯一要做的就是断恶行善。我等大师世尊的缘起咒翻译过来，就是“诸法由因生，彼因如来说，彼法因缘尽，是大沙门说”。“诸法”指的是一切缘法，是属于轮回和涅槃的一切法；“由因生”都是由因而产生的。“彼因如来说”中的这个“因”，就是佛说的业——善业、恶业。“彼法因缘尽，是大沙门说。”“大沙门”指的是释迦牟尼佛。释迦牟尼佛以及他所有的弟子都是“沙门”。“沙门”是勤息的意思，即勤修戒定慧三学，息灭贪嗔痴三毒。你是否是佛的弟子，就要这样衡量。如果你在勤修三学，息灭三毒，那你就是沙门，就是佛弟子，就是真正的佛教徒。

释迦牟尼佛说，业有白业和黑业。白业就是善业，善业的果报是快乐的，所以用白色来形容；黑业就是恶业，恶业的果报是痛苦的，所以用黑色来形容。快乐的因是善，痛苦的因是恶，都是因果关系。有因就有果，没有恶因就没有痛苦的果。你曾经造过无数恶业，若不消业，不将恶业忏掉，它就会结痛苦的果。想远离痛苦，从现在开始再也不要造恶业，这样就不会再感受痛苦。如同没有火就没有烟一样，火与烟是因果关系。熄灭了火，烟自然就没有了。大家要明白这些道理，并且要在相续中生起定解，这叫因果正见。

快乐和善业也是因果关系，你要享受永远的快乐，就要

种快乐的因，就是去做善业，并且保护好所做的善业，不要让它毁坏。善业分有漏的善和无漏的善：没有无我和空性智慧的摄持所积累的善是有漏的善，是暂时快乐的因；有无我和空性智慧的摄持所积累的善是无漏的善，是永远快乐的因。暂时的快乐是一种表面上的快乐，不是真正的快乐，它的本质是痛苦的。真正的快乐是永恒不变的，即出世间的大乐。

万法皆空，但因果不空，万万不可以高深见解的法语来轻视因果。现在用无我和空性等高深见解来轻视因果的情况非常严重。轮涅一切法都是无我的，都是空性的，善业、恶业都是空的，但不是没有因果。在空性、胜义谛的境界里是没有因果的，但是那不等于没有因果。就好比在我们实修中心的院子里没有牦牛，但是不等于没有牦牛。禅宗有这样的见解，我们讲大圆满正行的时候也会有这样的见解。无论被白狗咬，还是被黑狗咬，咬出来的血都是红的。同样道理，无论是执着善还是执着恶，都是执着，都会影响你成就，影响你功德圆满。所以，我们不能执着善，也不能执着恶，都要观为空。

在胜义谛的境界里，没有善也没有恶，没有快乐也没有痛苦，但是我们不能拿这样的境界来概括一切。在世俗谛的境界里有善也有恶，有快乐也有痛苦。二谛是双运的，世俗谛中“有”，与胜义谛中“没有”是一体的。“有”就是“没有”，“没有”就是“有”。所以，可以说“有”善恶，也可以说“没有”善恶；可以说“有”苦乐，也可以说

“没有”苦乐。

这里强调的是，“万万不可以高深见解的法语来轻视因果”。如邬金莲师对国王赤松德赞说：“君王，我的密乘见解（大中观、大手印、大圆满的见解）极其重要，行为不能偏堕于见解方面，否则善空恶空黑法漫布，将成为魔见。同样，见解也不能偏堕于行为方面，否则将被实有和有相所束缚而无有解脱的机会。”又说：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”也就是说，在证悟实相之见解的同时，必须要细致入微地取舍因果。

“行为不能偏堕于见解方面”。不要一听说没有善，没有恶等胜义谛、空性境界的见解，就不取舍善恶了，因为在世俗谛、在缘起上善恶都是存在的，所以依然要取舍善恶。刚才讲了“空”不是没有，我们讲的“空”和我们平常所认为的“空”是两个意思。“性空”和一般的“空”不一样，一般的“空”是“没有”的意思，但是“性空”不是“没有”，而是“有”的意思。宗喀巴大士讲“以空遣除无有边”“即诸法是性空的，所以远离灭边”，。“灭”是没有、断灭，就是一般的“空”。空性本身不需要靠缘起，它本身就能远离寂灭边，这是它的特点之一。一般情况下，我们说缘起可以远离寂灭边，但是宗喀巴大士讲，不依缘起，只依空性，就能远离寂灭边。

我们讲缘起的时候，讲的是“有”，这个“有”是“没有”的意思。缘起不依赖空性，它本身就能远离“有边”（实有边）。缘起是有为法，怎么能远离“有边”呢？缘起

是“有”，但是这个“有”不是我们所说的“有”，它本身就远离了我们所说的这个“有”。

讲缘起的时候，“有”不是我们所认为的“有”，所以远离实有边。讲空性的时候，“空”也不是我们所认为的“没有”，所以远离寂灭边。现在很多人都有偏见，一讲缘起，一说“有”，就视为实有、真有；一说“没有”就认为是断灭，是根本不存在的“没有”，这都是错误的观点。事实上，这就是《心经》里讲的道理：“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。”“色”与“空”是一体的。

一说“四大皆空，万法皆空”，就觉得因果也空了，就不取舍因果了，这叫作“黑法漫布”。为什么用“黑”这个词来形容呢？因为对空性的偏见，是最大、最严重的邪见。“将成为魔见”，这是魔王波旬的见解，不是佛的见解。如果你对空性有邪见，有这样的见解，就直接成为魔王波旬的得意弟子了。

现在这样的人很多，在汉地为数不少，在藏地也有。很多没有修加行就直接修大圆满正行的人，就存有这样的见解。他们不重视因果，不取舍因果，认为都是空的。而汉地很多修禅宗的人，认为没有善恶，就不用取舍善恶。这种人是愚痴的、颠倒的，他没有真正明白“万法皆空，因果不空”的道理。

“万法皆空”就是一切都空的意思。“因果不空”就是一切不空的意思。哪有不属于因果的法？没有！这是缘法，缘法都是属于因果的，因果不空就说明一切不空，不空而

空。一会儿说“空”，一会儿又说“不空”，到底是“空”，还是“不空”啊？“空”就是“不空”，“不空”就是“空”，这就是真理，你以分别念是不可能真正体悟到的。

“见解也不能偏堕于行为方面，否则将被实有和有相所束缚而无有解脱的机会。”见解不能跟着行为走，行为也不能跟着见解走。见解是“空”的，但是行为“不空”。见解是性空，行为是缘起。一说缘起，一说有，我们又都视为实有、真有了，如此，这些缘起法，这些现象就会束缚你，你就无法解脱了。

实际上缘起和性空，世俗谛和胜义谛，一定要合一，不能偏堕空性，也不能偏堕缘起，否则是不会有成就的。“见解比虚空高，取舍因果较粉细”，是指尽管你的见解比虚空还高，但是取舍因果的行为比面粉还要细，即见解愈高，取舍因果的行为愈要细。

有人问帕单巴仁波切：“如果证悟了空性而造罪，到底是有害还是无害呢？”帕单巴仁波切回答说：“如果真正彻悟了空性，就绝不会造罪，因为证悟空性和生起悲心是同时的。”空性和大悲是一体的，真正证悟了空性，生起了大悲心，是绝对不会造恶业伤害众生的。如果你还在造恶业，说明你肯定没有证悟空性。现在很多人都说：“我开悟了，证悟了，成就了。”那就用这个标准衡量一下，你的身口意是否清净？是否还在造恶业？

《大圆满前行引导文》里讲，无论是佛菩萨、阿罗汉、

大成就者，还是一般的凡夫，只要造了恶业，就必须要承受果报。

那果报什么时候成熟呢？有三种情况：现世现报、来世再报、生生世世以后再报。好比我们种庄稼、植物一样，有些庄稼几个月左右就可以收获，有些庄稼几年后才可以收获，有些庄稼甚至要几十年后才能收获。

在哪些田里“种庄稼”收获快呢？佛讲，在福田、恩田、悲（悲悯、悲心）田里播种，基本上是现世现报，收获快。

福田是佛、菩萨、上师。他们是种福最好的良田，故称为福田。以他们为对境，无论是修善业，还是造恶业，果报成熟得都非常快，基本上都是现世现报。若是恭敬他们，供养他们，善业非常殊胜；若是轻视他们，伤害他们，恶业非常严重。

恩田是现世的父母。以现世的父母为对境做善事或造恶业，基本上也是现世现报。父母对我们恩重如山，还有其他如父母般的恩人也属于恩田，不能恩将仇报，要知恩、念恩、报恩，否则罪过也非常严重。

悲田是可怜的众生，比如对病情严重的人，对处在艰难困苦当中的众生，对处在郁闷、绝望境地的众生等，做好事了，果报非常殊胜、不可思议。若是不怜悯他们，连一点同情心都没有，甚至还对他们进行诽谤或伤害，恶业也非常严重，基本上都是现世现报。但也不全是现世现报，这需要具足内外很多因缘。

南瞻部洲叫业地，就是善业或恶业的果报成熟非常快的地方。南瞻部洲的众生有这样一个特点，所以相对来说，现世现报多一些。

来世再报是人死了以后报的。比如说无间罪就是来世再报的，死了以后不经过阎罗王的审判，直接堕入无间地狱；又如临终往生西方极乐世界也是来世再报，若是具足了往生的四个因素，临终时佛菩萨会直接将他接引到西方极乐世界，不用经过阎罗王的审判。还有的过了三世、四世、五世……甚至几十世、几百世再报的也有，这都是生生世世再报的。所以如果当下没有什么报应，不能认为没有报应。“纵经百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”业是不会消亡的，总有一天会成熟，而且必定会成熟在自己的身心上。所以，大家不要再迷茫、糊涂，不要再做错事了。

感受业报时间前后的顺序，如云：“业果何者重，何近何串习，何者先造作，首当成熟果。”如果有人问：“我既修善业，又造恶业了，是善业先成熟，还是恶业先成熟呢？”这要看善业和恶业哪一个果报严重，相对严重的那个先成熟。此时，我们可以通过修有漏的善业，阻止恶业的果报成熟。当善业的力量超越了恶业的力量时，先报善业不报恶业。如果善业和恶业轻重程度一样，哪个靠近临终哪个先成熟，所以大家要利用生命的每一刻来做善事。如果善业和恶业距离临终的时间是相等的，往昔哪个习气重，串习力大，哪个先成熟。如果串习力是一模一样的，就要按照造业的顺序，哪一个造业在先，哪一个先成熟。先造的是恶业，

就先报恶业；先修的是善业，就先成熟善的果报。

这些道理，我们一定要掌握，然后拿这些衡量自己。因果不虚课程的内容，现在我们基本上都讲完了。我已经讲得很明确，很详细了，这不是讲别人，也不是讲故事，是讲你！大家一定要仔仔细细地对照，好好地观察，自己有没有真正地掌握这些道理并生起定解？这很重要啊！你要解脱成就，这是必经之路！没有因果正见，就不会有其他任何正见！没有取舍因果的能力，就不会有其他任何成就！这是绝对的。我希望大家都认真地思考、思维，发自内心地希望自己能够有因果正见，对因果生起定解；发誓发愿，用最快的速度，让自己的相续中生起因果正见，对因果生起定解；也可以祈请上师三宝，迅速、早日让我等众生的相续中能够生起因果正见，对因果不虚生起定解。

《开显解脱道》里讲："黑白业果永时亦不虚，于此无欺因果正道中，显现一切轮涅之诸法，虽知自作定熟于自身，我等无力如法做取舍，总集三宝上师悲眼视，能作善恶取舍求加持。"大家一定要这样猛厉地祈请、祈祷，才能在相续中生起因果正见，之前非常难啊！若是茶余饭后，有空闲了，才念一念，想一想，修一修，是不可能成就的。我们修法的时候，要依这个偈颂观想，希望平时也多念这些偈颂，同时猛厉地祈祷、请求三宝的总集——上师，加持自己能够如理如法地取舍善恶，在相续中生起因果正见。这些非常重要！

若是你在相续中没有生起因果正见，就是一个下场——

堕落恶趣，没有别的选择！有些人可能不太相信，其实下地狱太容易了，到时候看你相信不相信！

在相续中生起因果正见的标准应当像密勒日巴尊者那样。弟子们问密勒日巴尊者："尊者您的行为已经完全超出了凡夫的意境，上师仁波切您最初是金刚持，还是佛菩萨的化身呢？"密勒日巴尊者回答："你们认为我是金刚持或者某位佛菩萨的化身，这说明你们对我的一片虔诚信心，但对于正法来说，恐怕再没有比这更严重的邪见了。为什么这么说？我最初依靠咒力降冰雹，造了滔天大罪，当时想肯定只有堕落地狱而别无出路了，于是集中精力、专心致志、兢兢业业地修持正法，依靠密宗甚深的方便要诀，在相续中生起了殊胜的功德。因为你们对因果生不起诚信而导致对正法不能如此精进，如果你们能发自内心对因果深深诚信，像我那样刻苦精进，凡是有毅力的凡夫都能做到。这样一来，你们相续中也会生起同样的功德。到那时，你们也可以称为是金刚持或佛菩萨的化身了。"

密勒日巴尊者曾经杀害了很多众生，本来是要下地狱的。但是后来他生起了出离心，依止了玛尔巴上师，一心一意、不顾一切地修持正法，最后把所有的业障都消除了，在当生获得了双运金刚持的果位，即佛的果位。

密勒日巴尊者当时为什么跑到了山上？为什么不顾一切艰难困苦依止玛尔巴上师学修正法？就是因为害怕下地狱，害怕感受无穷无尽的痛苦；就是对因果生起了正见，相信通过修行一定能成就佛的果位，能获得永恒的快乐。如果没有

这样一个正见，没有这样一个坚定的信念，怎么能证得佛果呢？密勒日巴尊者是怎样求法的？是怎样修法的？不是随随便便，舒舒服服，轻轻松松就能成就的。有时候你们把修行、成就想得太简单，太容易了！

不过我们真的有福报，遇到了正法并且遇到了大圆满法。大圆满法是无勤之修法。无勤之修法不是说懈怠也可以成就，其实无论修什么法，如果不精进都不可能成就！在这里说的“无勤”是捷径、快速的意思，就是不需要通过漫长时间的苦修或勤奋修行就能成就。与其他的修行方法相比较，修持大圆满法非常容易，轻松地就能成就，所以说是无勤之修法。

这是我们宿世修来的福报，不是谁都有得到人身的福报，不是谁都有闻到佛法的福报，不是谁都有遇到大圆满法的福报。真的，你是与众不同的！无数众生都没有得到人身，你得到了人身；这么多人没有遇到佛法，你遇到了佛法；这么多学佛人都没有遇到大圆满法，都没有对大圆满法生起信心，你遇到了大圆满法，并对大圆满法生起了信心。在座的各位为什么不约而同地都能到这里来？就是因为有共同的福报！

成佛之道有远道、近道和捷径道。现在我们走的是捷径道，这是几个月、几年就可以成就、可以圆满的方法，希望大家珍惜，珍惜机缘，珍惜福报，不要错过！有一些坎坷和磨难是正常的，所修的法越殊胜，取得的成就越高，也许魔力会越强。但是没有事，邪永远是不压正的，正永远是胜利

的，坚持下去就是胜利。我们现在已经找到了正确的目标与方向，找到了正确的方法，现在唯一要做的就是坚持！任何时候都要坚持！

违缘肯定会有的，魔力也肯定会有的，有些是外在的，有些是内在的，但是我们一定要战胜它们，不要让业力牵着自己走，不要让魔王控制自己的心，时时刻刻祈祷上师三宝，时时刻刻观察自己的相续，护持自己的正念，最终你就是胜利者，就是成就者！我们也可以和密勒日巴尊者一样，即身就可以获得双运金刚持的果位！

思考题：

1、无常和空性有什么区别？

2、佛在经中说："任何人都离不开无常的本性"，又说："任何人通过修行都能了脱生死"，这两句话矛盾吗？为什么？

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

04
轮回过患

学修目的

地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，旁生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦，轮回犹如针之尖，何时亦无有安乐。六道众生无论生于何处，都离不开痛苦的本性，都超不出痛苦的范围，六道轮回如火坑，如苦海，没有丝毫安乐。我们生生世世以来造作过无数的恶业，因缘成熟了，就会不可避免地再次堕入轮回，继续感受无边无际、无止无休的痛苦。学修此法的目的，就是要了解轮回、深信轮回，对轮回生起畏惧之心。

主要观修内容

1、地狱之苦：（1）八热地狱；（2）近边地狱；
（3）八寒地狱；（4）孤独地狱

2、饿鬼之苦：（1）隐住饿鬼；（2）空游饿鬼

3、旁生之苦：（1）海居傍生；（2）散居傍生

4、人类之苦：（1）三大根本苦；（2）八支分苦

5、非天之苦

6、天人之苦

7、什么是真实无伪的厌离心或出离心

修持效果

对六道轮回生起真正的恐惧心、畏惧心、厌离心。生起逃脱轮回的决心，迫不及待地想解脱。

为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

轮回过患（第一讲）

摘要

1、概述六道轮回；

2、树立轮回观和因果观；

3、轮回实有的科学证明。

所有众生在轮回三有——三界（欲界、色界、无色界）中，都要感受三根本苦：苦苦、变苦、行苦。我们临终的时候，只有善业或恶业跟随并牵引我们，让我们不自由地流转轮回。

《念住经》中讲："不善恶趣受痛苦，善业善趣得安乐。"不善业（恶业）会牵引我们堕落三恶趣，在恶趣中感受痛苦。善业（此处指有漏的善业）则会牵引我们转生三善趣，获得一些暂时的安乐。如此这般不停地在三界六道中流转叫轮回。就像陶师手中的轮盘，井中的水车，瓶中的蜜蜂一样，接连不断地旋转。比如将蜜蜂放在瓶内，封闭瓶口，它飞得再快

也只能在瓶中飞来飞去，无论如何也逃不出瓶子。同样，无论我们生于善趣，还是堕入恶趣，都超不出轮回的范围，都在轮回之中。三善趣如同瓶里上面的空间，三恶趣如同瓶里下面的空间，六道众生就这样以有漏的善业和不善业为因，连续不断地投生流转，被称为轮回。

我们在流转轮回的过程中，遭受的痛苦是难以形容的。佛在《念住经》中云："诸比丘，当于三界生厌离心。何以故？流转于无始轮回中时，生为蝼蚁所弃之身，若积一处，则高于须弥山王。"我们在流转轮回的过程中，仅投生为蚂蚁的次数难以计算，若是把我们曾投生为蚂蚁的肢体堆积在一个地方，比须弥山王还高。我们堕落恶趣中，尤其堕落地狱的次数最多，在地狱里的时间最久，若是能回忆起在恶趣中，尤其在地狱中感受的难以忍受的痛苦，我们自然而然就能生起厌离心。但就是回忆不起来。那怎么办？我们现在就要相信佛，因为只有通过佛的智慧，才能观察出我们过去世中所经历的这些事情。"哭泣之泪，过于四洋之水。"因为口中无食，身上无衣，感受饥寒交迫而哭泣所流下的泪水，假设尚未干涸而收集起来，肯定远远多于所有汪洋里的水；堕落地狱喝过的铁汁，投生为饿鬼喝过的脓血，若是能汇聚，比四大海的海水还多；因为利欲熏心所断的头颅和肢体，若是能计数，比恒河沙粒的数量还多。

这些都是我们经历过、感受过的，但是现在全忘了。佛讲，轮回没有开始与结束的时候，无始劫以来到现在，我们在流转轮回的过程中所受的苦根本无法形容，为了我们能生

起出离心，佛也只是大概地讲，若是要真正讲清楚，真的难以形容，无法表达。如果我们还不小心、不注意，不抓住今生这个难得的机会学佛修行，解脱成佛，我们还要流转轮回，还会堕落恶趣，还将感受无穷无尽的痛苦。

在饿鬼道能喝到脓血，能吃到鼻涕，都是福报。其实饿鬼在数百年当中，连饮食的名字都听不到。你怎么还生不起出离心呢？难道还想堕落地狱继续喝铁汁？还想堕落旁生继续做蚂蚁？还想继续当鱼虾被别人吃，被吃完之后再投生，再被吃，再投生……直到业力穷尽吗？

我们就像婴儿或小孩子一样，刚才因为疼痛而哭得不得了，然后别人给点糖吃，马上就忘记疼了；一会儿又疼了，再给点吃的东西，又忘记疼了；过一会儿又疼了，再给点……在轮回中，有一点点甜头，痛苦有一点点缓解的时候，我们就把一切都忘了，就认为是万事大吉了。不可能！这是暂时的，一会儿又要疼了，痛苦又要折磨你了……今生我们投生为人，尤其正好这几天暂时没有感受到更多、更大的痛苦的时候，就生不起出离心了。这只是痛苦的暂时缓解。

与在三恶趣中所感受的难以忍受的痛苦相比，身处三善趣是幸福，就是福报。然而，人和天人哪有真正的快乐与幸福？尽管相对来说，三善趣中有安乐，但实际上人间、天界的安乐都离不开痛苦的本性，都超不出轮回的范围，只是与三恶道难以忍受的痛苦相比是种安乐，但这种安乐和佛菩萨拥有的安乐相比，则是难忍的痛苦。我们在这里没有讲故事，也没有说别人，说的都是我们自己，说的是你、是我。

我们在过去世中受尽了痛苦，今生获得了人身，这是从轮回中、从痛苦中解脱的机会；若是不利用这个机会，错过了，就要继续六道轮回，就要继续感受痛苦。

之前我们学习了寿命无常课程，知道了生命是非常脆弱的，像水泡一样不可靠，我们随时都会死亡，相当于我们解脱的机会随时都会失去。若是不抓紧时间，不争分夺秒地学修佛法，我们就会失去机会，会错过这样一个机缘，一旦死亡来临，我们还要继续跟着业力流转轮回。

大家应该好好观察自己，有没有积累无漏的善根？若是有无漏的善根，就可以脱离轮回，可以解脱了；若是没有无漏的善根，就要继续六道轮回：若是造的恶业多，先要堕入恶趣，感受恶趣的痛苦；若是修的善业多，善的力量能够超越恶的力量，就可以转生三善道，但是也没有脱离轮回。

现在的每时每刻都是关键的时刻，我们应该明确一下，自己修的善业多，还是造的恶业多？能解脱，还是要继续轮回？

如果确认恶业多，应该猛厉忏悔，尽快地把这些恶业消掉；如果修的善业多，应该进一步明确是有漏的善业还是无漏的善业？如果是有漏的善业，还要修无漏的善业。有无我和空性智慧的摄持，所修的善业才是无漏的善业。而无我和空性智慧是在出离心、菩提心的基础上才能生起的。如果连出离心，连愿行菩提心都没有，怎么能生起智慧呢？有了无我和空性的智慧，才可以积累无漏的善根，才可以摆脱轮回，超出三界。

有些人虽然学佛修行了，但还是懈怠懒惰，只在表面上、形式上学修，没有真正地断恶行善，没有真正地学佛修行，就是因为没有相信轮回。我们不信因果与我们没有深信轮回也有关系。信佛就要信佛讲的六道轮回、三世因果，因为轮回观和因果观，是佛法独具的观点，是佛法最根本、最基础、最重要的道理。佛教所有的理念都是从这里建立起来的。唯有佛才能讲六道轮回、三世因果。若是没有轮回观和因果观，就没有其他的佛法了。

你为什么不相信轮回？你有什么证据证明轮回不存在？你没有亲眼看见，没有亲耳听见，没有想到，轮回就不存在了？我们的见闻觉知是有限的，在宇宙中你无法看到、无法听到、无法想象但真实存在的事物不计其数。现在科技发达了，所证明的很多事情都是以前我们根本无法相信的，但是被事实证明了，摆在眼前了。若是十多年前，二十多年前，有人给你讲这样的事实，这样的情况，你能相信吗？不可能！现在我给你讲六道轮回，讲极乐世界，你一样不相信。但是通过科学事实被证明了，被摆在眼前了，难道你还不相信吗？

我们应该好好地观察、思维一下，自己有没有对六道轮回和三世因果深信不疑？如果不是，那为什么没有相信？佛初转法轮时，首先讲的就是六道轮回和三世因果。不管是轮回还是因果，都是自然规律，都是宇宙人生的真相、真理。

对轮回观和因果观，我们作为学佛人，不应该闭目塞听，应该好好地观察思维，应该有个判断：明白就是明白，

不明白就是不明白；相信就是相信，不相信就是不相信。如果不明白，可以去找一些依据，通过观修等方法亲自去体会。看看到底有没有轮回？看看到底有没有地狱？通过修行，通过禅定力，能感受得到、体会得到。

对于轮回的种种痛苦，绝不能只是局限于表面听听，而必须从内心深处去体会这些痛苦，一定要达到坚信不移的程度。如果你深信不疑，也就不需要刻意提防恶业，欢喜善法，自然而然就会断恶行善。举个例子：世尊的弟弟难陀因为贪恋妻子而不愿意出家，佛陀利用各种善巧方便使他入了佛门。尽管身已出家，可是难陀不学律仪。正当他准备溜之大吉的时候，佛通过神通，通过禅定力把他带到了天界。世尊悠然地坐在一个地方，对难陀说："你自己去看吧。"难陀看到很多无量宫殿里有很多天人在享受着快乐，其中有一个无量宫殿是空的，就问："为什么这间宫殿是空的？"天女回答："在人间，世尊的弟弟难陀守持戒律，他将来会从人间转生天界，这是为他预备的无量宫殿。"难陀满心欢喜，回到世尊面前。佛问他看到什么了，他就如实地告诉了佛。佛又问他："是你妻子漂亮，还是天女漂亮？"他回答："天女漂亮，妻子与天女相比是天壤之别！"返回人间后，难陀开始护持清净的戒律。

佛告诉众弟子："难陀是为了天界的安乐而修行的，你们是为了解脱而修行的，目的不一样，所以不要和难陀讲话，不要和难陀坐在同一座垫上……"众弟子依教奉行，难陀为此非常苦恼。这时佛通过神通，通过禅定力又把他带到

了地狱，让他自己亲眼看看地狱众生所感受的痛苦。难陀看到地狱中有很多炽热的铁锅，阎罗狱卒们拿着各种兵器打、割、煮着众生。其中有一个锅是空的，下面燃烧着熊熊烈火，许多狱卒围绕在旁。他禁不住问：“这里面为什么没有众生呢？”狱卒们告诉他：“世尊的弟弟难陀为了获得天人的安乐而守持戒律，他将来转生天界享受安乐，当善果穷尽以后就会堕落到这里。”难陀一听吓坏了，心有余悸地返回人间。此后，难陀深刻地意识到即便升入天堂最终也会堕入恶趣，善趣果报同样无有实义，因而真正生起了出离心。正因为他已经亲眼目睹了地狱，所以护持清规戒律一尘不染，细微的学处也从没有违犯过。世尊也说：“在我的教法中，难陀护持根门第一（持戒第一）。”

你现在一点禅定功夫都没有，还说：“我看不到，感觉不到啊！”等你看得到了，感觉到了，你就完了！我们现在就是要通过观修把心定下来，好好修四禅八定，等有了禅定功夫，就可以去地狱等其他道看看了。你现在虽然没有这个能力和功夫，但是不能否认这些事实啊！

若是不修行，还想亲身感受、体会，恐怕就要等到你真的下地狱的时候了。若是想去地狱等其他道游览一下，也可以通过禅定力来实现。无论是地狱还是极乐世界，都是心的显现，只能用心看、用心感受。逻辑不好用，科学仪器都不好用，即使再先进的仪器也找不到地狱和极乐世界。你想要切身感受，就要等业力现前，那时心中自然会显现这样的景象，就会看到六道轮回的存在。

但是现在我们还没有堕落地狱，所以无法能够感受到地狱的痛苦。我们也没有不动业，没有神通力，无法能够游览地狱。但是我们可以通过教证、理证证明六道轮回的存在，可以让自己的相续中生起因果轮回正见。现在的人都相信科学，我们通过科学也可以证明六道轮回的存在。

美国的心理学家温巴博士，是个无神论者，她通过催眠的方法，释放人们的潜意识，帮助很多人回忆前世。她用了五年的时间，总共研究了两千多人，百分之九十五的人都能回忆起前世。有的人能回忆前一世，有的人能回忆前三世、前四世、前九世，甚至有人能回忆起前几十世。有的人连续几世转生为人，有的人则转生为旁生。有的人能一清二楚地说出前世自己的家、工作、事业等。若是没有前世，他们怎么能回忆起这些？对他们所讲的事情，温巴博士所在的研究所专门进行了实地考察，证明很多人讲的都是事实，非常符合实际情况，很多事情都是史上有记载的，都能查到。若不是他的前世，他怎么能回忆得起这些人和这些人所做的事情呢？这就说明人有前世，所以他能回忆前世。

若不是他的前世，若是和他的心相续没有关系的话，他能意识到吗？如果让你现在回忆你今生的事情，你也只能回忆起去年的、前年的，或十几年前发生的自己经历过的所见、所闻、所感受过的事情，别人的事情你无法能够回忆。即使你的记忆力再强，你也无法能够回忆我所经历的事情。若是你能回忆起我所经历的事情，若是你能观察到他人的心相续，那你就是有神通了，那叫他心通。我们通过神通可以

观察到他人的心相续，可以觉察到他人正在感受的事情。但是，一般的情况下是不可能的。若是你说这肯定不是他自己的前世，如果不是他的前世，那就是另外一个人的心相续了。若是能这样回忆的话，那你回忆一下我小时候经历过的事情。若是你不是通过神通能回忆我经历过的事情，那就可以了。

若是这样，心相续就不是一个，而是两个，还能够互相回忆的话，那么你为什么回忆不到我小时候经历过的那些事情呢？为什么回忆不到我去年或前年经历过的一些事情呢？现在没有别的答复，你只会说，因为我们两个不是一个心的相续，而是两个心的相续，所以无法能够回忆。那你为什么能回忆自己以前经历过的？因为这是一个心的相续，这个心的连续是不断的，就像记录一样，在你的这个心的相续当中，就是在阿赖耶识中有记录，所以现在你可以通过一些方法进行回忆。若是阿赖耶识中没有记录，你根本无法回忆。

我的心相续中的这些记录，即我的阿赖耶识中存留的东西，你无法能够回忆，因为这不是你的心相续中的记录。所以，不是同一个心的相续，就不能回忆了。若是同一个心的相续，那就是他本人的心相续。因为不是今生，所以就是前生或前世经历过的，但是你前世的那个心的相续和现在的心的相续是同一个，而不是两个。神识和肉身，神识好比是游客，肉身好比是旅馆，到时候了，游客要走了，要离开旅馆了。死亡之时，只是神识与肉身之间的告别而已，这叫死。但神识这个灵魂走了，不是要结束它的这样一个连续。要明

白什么叫死，神识的这个连续并没有结束，它仅仅是暂时地离开了这样的住处。人为什么能回忆呢？因为他的心的相续中记录了他的前世。

通过科学也可以证明人有来世。在国外有一种叫安乐死的实验，在正常的情况下，用药的剂量是两针。为了研究人濒临死亡时的状态，将药量减半，只给受试者打一针，让他慢慢死，将死之时，再将他从濒临死亡的状态中抢救过来。这时，他能说出很多景象和事情，这些景象根本不是现世中的；他说出来的事情，也根本不是此生中发生的。所以大家说这可能就是来世或者是佛教里讲的中阴界。

关于人的前世来生还有很多实证，我在这里没有讲那么多。我们也可以看一些书，如：《因果轮回实录》、《世界奇闻录》、《佛学不是迷信》等。这些书里写的故事、公案都是实际发生的，能证明轮回存在。在此处我们讲两个公案，第一个是白起的故事。白起是战国时代秦国的名将，为秦王所重用。他攻取了七十余座城池，战功赫赫，被封为武安君。在一次战役中，白起率兵用奇袭的计策打败了赵国的军队，俘虏并残忍地活埋了四十万赵国的降兵。然而几年后，白起因为抗拒秦王的命令，被免除封号并且被逼自杀，死后堕入了三恶道。

据《高僧传》记载：唐朝咸亨年间，道英法师住在京兆法海寺。一天，在给饿鬼道中的秦庄襄王及其侍从施食时，秦王说道："弟子生前罪恶太重，堕落饿鬼道，已八十年未进饮食。"并且指着旁边的饿鬼说："这是白起，那是王

翦，都是因为生前杀人太多，一同在饿鬼道中受苦。”

在《群谈采余》一书中说：在吴山三茅观，有一次在打雷中，一条白蜈蚣被击毙，蜈蚣有一尺多长，背上有“白起”二字。

又据《感应汇编》中说：泮从先生的友人阮君，看见一个屠夫宰杀一只猪，猪皮上有“秦白起”三个字。

《夷坚志》中说：“江南民女陈氏，从来没读过书，十七岁时患了重病，临死前突然对人说：‘我是战国时秦国的将军白起，生时杀人数十万，在地狱里感受无量的痛苦，最近才得以投生做人，寿命也不超过二十岁……’说完闭目而逝。”白起的转世，不是下地狱，就是投生为饿鬼；不是投生为旁生，就是投生为人短命而死。这些都说明，六道轮回真实存在。

历史记录的事实都说明人有转世，而且不只是人转生人，旁生转生旁生，而是跟着业力走，有时候堕入恶趣，有时候投生善趣。这些事实都摆在了眼前，如果连这些都不相信，那就没办法了。有些人不是通过观察、研究后做出判断不相信轮回的，而是一点观察、研究都没有，一点都不了解，顺口就说“不相信”、“不存在”，这样的人都是不讲道理的人。若是你仔细研究这些故事或公案，你会发现其说服力特别强。

还有一个回忆前世的公案。1926 年，印度新德里诞生了一个女孩子，名字叫项蒂•德芭，她在学会说话后，经常讲述自己前世住在玛特拉城（印度的另一个城市），家里开着

商店，客人很多。父母刚开始以为她有病，但是到医院检查，一切都很正常。一天，一个年轻人路过门前，小女孩见了，就跑过去抱住他，说是她前世丈夫的哥哥。那人大为惊讶，因为他确实是从玛特拉城来的，而且他的弟媳确实是在十多年前难产死去。于是那人便问小女孩前世丈夫、儿子的名字。小女孩说前世丈夫名字叫娘拉什加布，孩子叫披哈乐披拉，与事实完全一致。因此那人与小女孩的父亲商量，邀请她所说的前世的丈夫与儿子来见一面。见面时，小女孩拉住“丈夫”与两个“儿子”大哭。新德里科学院获悉后，专门成立了研究会调查此事，把小女孩接到了玛特拉城。

下了火车，小女孩认出了前来迎接她的是前世的妹妹等亲人。出站后她坐上了马车，眼睛被蒙住，凭记忆指挥马车前进，竟也准确地到了前世的家。在家里，她还说出地下藏有一箱金子，人们按她所说的地点，果然找到了一只箱子，只是没有了金子。“丈夫”承认金子被他找到后用完了。“丈夫”对记者说，小女孩与他过去的妻子在性格、说话方式上非常相似。

小女孩项蒂•德芭长大后，就读于印度大学，后又在旁遮普大学读研究生，毕业后任哲学讲师，在三十多岁时，尚能回忆前世，只是不似儿时清晰。这件事曾被广泛报道，轰动了印度。对于这种现象，除了用轮回转世来解释外，科学家们根本无法做出令人信服的解释。

像这样的公案特别多，尤其在藏地，能回忆起前世是很普遍的现象。比如认定活佛及转世灵童时，让他自己去辨认

他前世用过的书、铃、杵等物品，他就能准确无误地辨认出来。能回忆起前世的人不一定是个成就者，其实能回忆前世的人也不一定是有神通神变的人，一般的普通人也能回忆前世。我们讲的这两个公案和科学上的一些实证，目的是为了大家能相信轮回。这些实证，是真实发生的，如果不是轮回转世，该如何解释？这些就是轮回转世，就是六道轮回。

通过科学，通过实证，说明有因果，证明有轮回。人有前世与来世，而且不只是人再转生为人，也不只是动物再转生为动物。这些活生生的事实摆在眼前，我们不得不心服口服，不得不相信。若是再不服，再不相信，那你就是个不讲道理的人，就是犟，和驴、牛等动物没有区别，就是要用棍棒打，没有别的办法。

思考题：

1、通过科学，怎样证明轮回实有？

轮回过患（第二讲）

摘要

1、了解和认识轮回；

2、反驳“不信轮回”的种种邪说；

3、从佛法的角度证明轮回实有。

贪嗔痴三毒是轮回的因，这些花花绿绿的世界是轮回的果。六道中的这些痛苦都可以汇聚在变苦、行苦、苦苦这三苦里，都离不开这三大根本苦。也可以说轮回的因是贪嗔痴三毒，欲界、色界、无色界这些花花绿绿的世界是轮回的果。

在六道轮回的过程中，只有痛苦没有安乐。《毗奈耶经》中云：“不净粪中无妙香，如是六趣无安乐，火坑之中无清凉，三有中亦无欢喜。”这里把六道比喻成公共厕所和火坑。你在公共厕所里能闻到香味吗？把你关在火坑里，能

感觉到清凉吗？不可能！同样，在三界里也没有安乐和欢喜。我们要明白这个道理并深信这个道理，这样才能生起出离心，才能断掉对世间的贪着。都是无常的，都是虚假的。之前只是在口头上说说而已。

六道轮回犹如火坑，犹如罗刹洲，犹如毒蛇窝。罗刹洲是罗刹所在的地方，若是你到了罗刹洲，罗刹一下子就会把你吞掉，那里还能有安乐吗？毒蛇窝就是毒蛇居住的地方，落到了那里，一下子就会被毒蛇咬死，那里能有安乐吗？佛用这些来比喻六道轮回，就是希望我们能明白六道轮回中只有痛苦，没有安乐。

大中观、大手印、大圆满、净土宗往生法、禅宗等，都是摆脱轮回、脱离痛苦的方法，但若是在自相续中没有生起真实无伪的出离心，这些法对你而言统统都是轮回法、世间法，只能成为轮回的因，而不能摆脱轮回。出离心是开启一切正法之门的钥匙。这是佛讲的，是大德高僧们讲的。

出离心就是断除对世间的贪着，不被世间的琐事束缚、控制或牵引。若是没有出离心，不能解脱，不能成佛。若是要生起出离心，就要靠学修“轮回过患”这个课程。只有深刻地认识轮回，明白了轮回的危害，自相续中有了正确的轮回观，才能生起出离心；生起出离心了，才能真正开启正法之门,这是最主要、最根本、最基础的修法。

怎样才能真正地认识轮回？最好是通过禅定力，通过神通力，自己亲自体会。这几天我们都要观修轮回过患，观修就是修禅定，也是参禅的一种方式。通过认真地观修，若是

功夫到家了，就能甚深感觉到、体会到轮回的过患，就能对轮回的过患生起定解，自然地就能生起出离心了。我现在再怎样给大家讲，都和没讲一样，你根本感觉不到，体会不到轮回的过患，这就是因为功夫不到家。

在出离心的基础上，菩提心、般若空性智慧都能依次生起，没有一点难度。大家要下功夫，要用功！若你只是随便听一听，偶尔想一想，不可能生起定解，一定要不断地反复地观修，绵绵密密地参禅，最后才能进入状态。

现在社会上的很多人都不相信轮回，甚至还发表各种言论来质疑轮回，但是他们说的话，他们依靠的证据，都是无意义的、荒唐的。他们说："我没看见，我感觉不到，我想象不出来。"你没看见，没感觉到，没想到的，就不存在，就没有了吗？

这不是一般的话题，你说"人死如灯灭"，与前面讲的断见派的讲法一样："人的肉体像雪，神识就像雪面上狼的足迹，雪融化了，狼的足迹也消失了。同样，随着肉体的毁灭，神识也消失得无影无踪了。"你凭什么这么说？你有什么证据？你有没有具足说服力的证据？如果有，就拿出来，可是你拿不出来！

人类几千年的历史长河中，始终没有拿出具有说服力的证据。我为什么说无意义、荒唐呢？你不能把自己没见到、没想到、无法想象的事物当成不存在！你们都说相信科学，都说依靠科学能够解决一切问题，但是很多问题却没有得到解决。这是什么原因？如果科学是最究竟、最圆满的，那为

什么人类心灵上存在的问题和生活中发生的很多事情都无法解决呢？

一说轮回和因果，现在的某些人都是一概而论，说是“神话”、“幻觉”、“巧合”，哪有那么多巧合？这不是糊弄自己吗？这样说后果非常严重。

第一，伤害自己。你这样一概而论，认为是巧合，无法消除自己心灵上的疑惑，无法打开心门，永远无有解脱的时候。虽然你学过很多知识，研究过很多事情，知识很渊博，技术很高超，但是你仍然烦恼、痛苦，无法解脱。这些偏见对你自己来说是非常严重的伤害。

第二，伤害无有正见的迷茫众生。你是科学家、大学者，对大众说这些无聊的言论，很多没有正见、没有主见、迷茫的人，会相信你，跟着你信口雌黄，他们会和你一样，无法打开心门，无法消除心灵上的疑惑，这样他们永远不会有解脱烦恼、解脱痛苦的时候。你把身边崇拜你的这些人都带入了出脱无期的轮回里。

我们一说轮回和因果，有人就说是神话、迷信，你怎么知道是神话、迷信啊？佛法广大奥妙，法门无量，你研究过吗？了解过吗？不用说佛法无边，仅仅是《大藏经》就有一百多卷，你都研究过，学习过吗？你连《大藏经》都没有看过，根本不了解佛法，怎么能这样判断呢？

你应该先明白什么叫神话，什么叫迷信，然后去了解佛法，最后经过核实、比较再做出判断，看看佛法到底是不是神话，到底是不是迷信。你对佛法根本没有了解，也没有研

究，就这样盲目地判断，那是疯子的行为，不是正常人的行为。

佛法无边，要真正地了解和掌握佛法是非常困难的。通达无碍，这叫佛法。孙悟空为什么没有逃出如来的手掌？是不是如来的手掌特别大，占满了整个虚空法界？不是！若是如此，那其他的物质、众生怎么存在啊？其实这个意思是说，无论是属于轮回的法，还是属于涅槃的法，一切法都离不开佛法。即使世间的福报再大，神通力再大，也离不开佛法。如来的手掌就是法界，等同虚空。孙悟空有再大的能耐也逃不出法界，逃不出虚空啊！不用说手掌，连如来手里的一颗微尘，孙悟空都逃不出。佛法无边，以你的分别念，以你那点可怜的知识，就能分辨善恶，就能说明佛法吗？

事实上，在佛菩萨、大德高僧们面前，我们这些凡夫有时候就是一群不懂事的孩子，有时候就是一群可怜的疯子。我们的思想、观点、知识、智慧，根本不成熟，所以说就是一群小孩子；在佛菩萨面前，我们完全是愚痴、颠倒的，所以说是一群疯子。我们的所思和所行总是背道而驰：想得到快乐，却不会种快乐的因；不愿意感受痛苦，却偏偏去种痛苦的因。不经过思考、观察，在不了解，没有彻底明白的情况下，你别盲目评价、判断佛法，否则会给自己带来严重的后果！

有些人说我们没有证据，怎么没有证据呢？其实，是你不明白佛法，不然你会发现我们身边所发生的一切都是证据。一切都能证明佛法是真理，一切都离不开痛苦，离不开

无常，离不开缘起，离不开无我，离不开空性。这些证据太高深了，只是你没有那么高的智慧，根本无法了解，没有能力去领悟、认识。

不过，即使你没有那么高的智慧也没关系，你不是相信科学吗？那我就站在科学的角度证明轮回转世的实有。其实这些对我们来说是没有必要的，就是为了你能够了解。美国温巴博士的催眠试验，证明了人有前世；安乐死的实验，能证明人有来世。昨天还讲了两个故事，一个是白起的故事，一个是项蒂•德芭的故事。还有类似这样的故事或公案不计其数！不用说全世界，仅仅在藏区，几百、几千个例子都能拿出来。

我们身边的人，是我们亲身接触过的，亲眼看到的，亲耳听到的，亲自感觉到的，这些都是事实，他们也证明了轮回转世的存在。这些公案、事实，若不是轮回转世，是什么？我们是讲道理的，若是你有能说服我们的证据，能合理地解释这些，让人心服口服，我们一定向你投降，跟随你，以后再也不相信轮回，再也不讲轮回了。我身边的人里面就有能回忆前世的，我可以给你带来，让他亲口讲给你听。你是通过科学的方式，还是通过其他方式加以解释？你无法解释，只会说这些是神话。这些都是事实，是人说的话，是一般的人、普通的人说的话，不是神话。

或者你会说都是幻觉，幻觉能回忆起过去世中的人和发生的事情吗？而且说得那么准。你给我幻觉一下，让我看看！若是幻觉，肯定与实际不符。若是与实际相符，就不是

幻觉。昨天讲的项蒂•德芭的故事，无论是地点还是人，连地下埋的金子都能回忆起来，这些都是现实中存在的。你还认为是幻觉吗？哪有这样的幻觉？若是你有这样的幻觉，就太灵了，太神了！

我没有讲太多的例子，只讲了两个故事，说服力已经够强的了。若是再不相信，你就是个不讲理的人，我跟你没话说了，你不是我说话的对境。我现在是在讲道理，若是再不相信，你就是犟，就是顽固不化，和牛一样。牛犟极了，让它去东边，它非要去西边。没有办法，跟你这样的人讲再多的道理也没有用。如果你真是个智者，是讲道理的人，就应该好好地思维、观察，不能盲目地判断，下结论。

现在我还可以用佛法证明六道轮回的存在。每个人都有心，心不是恒常的，是在刹那刹那当中生灭的。若是恒常的，那就和常见派的观点一致了，这样有很大的过失。人有无数个刹那心，无数个刹那心的连续形成了心的相续。我们经常讲相续，相续指的是心的相续，是刹那心的连续。

刹那心是有生灭的，它是无因无缘而生，还是由因缘而生的呢？若是无因无缘而生，就和断见派的观点一样了。心若是能无因无缘地产生，那么万事万物都能无因无缘地产生。若是万事万物都能无因无缘地产生，那么所有的人、事、物等都能在同一时间、同一地点产生。但事实上，这是不可能的，是违反自然规律的，所以事物的产生要靠因缘。既然靠因缘，那么是靠物质，还是靠精神呢？若是靠物质产生刹那心，那所有的物质都能产生心，柱子能产生心，石头

能产生心，墙也能产生心……所有的物质就都有心了，这是与事实相违的。再说精神和物质，二者不是一个类型的，所以不能互相作为因。那么剩下的就是精神，就是心了。

心的产生也是靠其他的刹那心，前一个刹那心是后一个刹那心的因缘，这样，属于今生最后的那个刹那心，完全有能力产生下一个刹那心，所产生的下一个刹那心就是来世。我们今生第一个刹那心是靠前世最后一个刹那心产生的，前一个刹那心是前世。心一个接一个地发生，这个连续不断的过程，叫心的相续，也叫六道轮回。

人死了是神识（精神、心）和肉体（物质）之间的告别。呼吸停止了，脉博停止了，意念停止了，神识就走了。我们的神识就像是游客，肉身就像是旅店，只是暂时居住在肉身这个旅店里，完成任务后就要离开这个肉体了，这叫死。还有更详细的说明，但是逻辑太多了，以后我们学中观或因明的时候，可以再仔细地分析。佛法里讲的任何道理都有教证和理证。这里是通过佛法证明轮回的存在，属于理证，论证时主要靠讲道理。教证是佛法里说明轮回的讲述，主要是靠佛说的教言。佛说的很多道理都是我们无法领悟的，因为我们的境界、智慧比不上佛，但是我们通过修行，将来也能达到最究竟、最圆满的佛的境界。

当你自己不明白，没有能力知道前世、来世的时候，不能胡乱诽谤。佛有五眼：肉眼、天眼、法眼、慧眼和佛眼。你的肉眼算什么？一到晚上什么也看不见，连某些动物都不如。就好比你的手里只有一把破剑，它无法砍断、捅破东

西。人家有导弹、原子弹等尖端武器，你那把破剑还能算武器、兵器啊？佛还有六通：他心通、宿命通等，你有他心通吗？能看到他人的心吗？你有宿命通吗？能知道前世吗？真可怜！跟蚂蚁没有两样，还说这个不对，那个错了，还是少说两句吧，这样至少你不会造业！你现在什么也不明白，就闭上嘴巴别说话，因为你没有说话的权利。

佛也讲不要盲目地相信，佛也反对盲目地相信。佛说了，不要因为崇拜我、信任我，而认为我说的每一句话都是正确的。也不要因为崇拜我、信任我，而不去观察、思维我说的话是否是错误的。佛讲的每一句话，我们都可以通过观察、研究、思维、分析，最后再得出结论。

这两天我们讲了很多证明轮回实有的证据，大家真的要仔细观察、思维、分析、研究，再得出结论，这样才能生起真正的轮回正见。如果认为是佛、上师们说的而盲目地、糊里糊涂地相信，这就是“迷信”。你越分析、思维，会明白得越多，体会得越深。大家最好能对轮回生起正见。什么叫正见？正见是正确的、无伪的见解。“见”是不动的、一心的，是坚定不移的，是最后的决定，是最后的判断，任何时候都不动摇。若是动摇了，就不是“见”。

一有人提出怀疑：“轮回是不是没有啊？”有些人就开始动心了：“是不是没有，是不是不对啊？”这就不是“见”了。若是大家认真地思维、观察这两天讲解的内容，一定能得出结论，一定能对轮回生起正见。虽然我没有能力讲轮回、因果，但是我完全依靠佛的教言，依靠上师的窍诀

而讲，所以不会有错的。

我们从无始劫以来到现在一直糊涂，一直迷茫，一直颠倒，现在有幸遇到正法了，请不要再糊涂，不要再迷茫，不要再颠倒了！我不止一次地提醒大家，若是不听我的劝告，还要像从前那样继续下去，我也没办法。你就去六道轮回，去感受无穷无尽的痛苦吧！即使贤劫千佛同时降临，也无法救度像你这般刚强难化的众生。我是已经尽心尽力了，我问心无愧！若是你再不去研究，再不深信，再不好好地修行，真就没办法了。这都是你的过错，将来你自己要承受严重的果报。

大家跋山涉水来到雪域藏地，来到了朗措玛寺，来到我们的大圆满实修中心，在此处能够闻到正法，能够修持正法，有这么好的学佛修行的机缘和条件，这是宿世修来的福报，大家应该珍惜！大家应该让自己与众不同，与那些盲修瞎炼的人，与那些没有正见的人完全不同，相续中应该有正见、有智慧。有智慧的人生是快乐的人生，没有智慧的人生是痛苦的人生！我们应该给自己创造一个快乐的人生！

思考题：

1、通过佛法，怎样证明轮回实有？

轮回过患（第三讲）

摘要

1、认识苦；

2、关于出离心（生起出离心的方法、什么是真正的出离心、放下与放弃）；

3、从住所、身体、痛苦、寿命量角度思维地狱之苦：八热地狱、八寒地狱、近边地狱。

六道轮回只有痛苦，没有安乐，有些人听了以后，会想："这和我有什么关系？"怎么没有关系呢？我讲轮回过患的时候，就是讲我们自己，不是在讲别人，也不是在讲故事。如果你没有意识到这点，也不知道轮回过患与自己有何种关系，那么学修轮回过患就没有意义了。

佛成道以后，次第转了三次法轮，就是为了把成道的方法告诉众生。佛说，自己已经脱离痛苦了，若你们也想脱离

痛苦，就跟我走相同的道路。

佛初转法轮时，首先对众比丘说：“此乃痛苦，当知痛苦。”若是认识不到苦，就不能生起脱苦的心，这是最关键的。六道轮回像火坑，甚至比火坑还严重，若是你真正认识到了，还能在火坑里久留吗？若是你有办法逃脱火坑了，还会一拖再拖吗？你一定会全力以赴、不顾一切地让自己早点脱离火坑，一刹那也不会等。因为一方面你知道火坑里炽热，忍受不了当下的苦；另一方面你知道在火坑里很快就会死去，你害怕死。

你即使相信火坑的危害了，但是有没有深信轮回的危害？在轮回里你要感受的不是几十分钟被烧焦的痛苦，而是难以忍受的、无穷无尽的痛苦；在轮回里你要失去的不是一条生命，而是无数条生命。大家应该好好观察自己，对这些道理有没有明白，有没有深信？有没有强烈希求解脱的想法？

佛第一次转法轮，讲的是四谛：苦、集、灭、道。佛首先讲苦谛，让大家认识苦，这是成就的根本。若你真正认识到了苦，你才会去找苦的原因。佛接着依次讲的是苦的原因即集谛，出离的方法即道谛，脱离了痛苦即灭谛。这四谛是有次第的，如果你不按这个次第修行，无法能够成就。

现在很多人学修都不按次第，像无头的苍蝇一样没有目标和方向，盲修瞎炼。我们在六道里轮回，若是不精进学修正法，将来还要继续轮回，感受无穷无尽的痛苦。就如同关在瓶里的蜜蜂，向上飞是三善道，往下飞是三恶道，飞来飞

去，即使飞得再高，也逃不出轮回，离不开痛苦。

我们经常说三有轮回。三有指的是三界：欲界、色界、无色界，轮回指的是六道轮回：天道、阿修罗道、人道、旁生道、饿鬼道、地狱道。从地狱到他化自在天之间属于欲界，从一禅天到四禅天之间属于色界，从空无边处天到非想非非想处天之间属于无色界。另外，阿修罗可以归天道，也可以归人道，有时候也归旁生道，但是在此处它属于三善道。

六道里有痛苦，还是有安乐？大家应该仔细地观察、了解。地狱道和饿鬼道，我们无法能够看到，也无法能够了解，但是我们可以通过佛的智慧，通过佛的教言去了解。

六道的最底处是地狱，地狱有八热地狱、八寒地狱、近边地狱、孤独地狱共十八层。十八层地狱是大概讲的，仔细地讲还有很多，因为众生的业力不可思议，所感召的地狱的痛苦也不可思议。在此处，佛为了度化众生，为了让众生生起出离心，大概地讲了部分地狱的痛苦。

四外加行尤其是轮回过患，是生起出离心唯一的方法。我们相续中生起出离心了，是不是不能在世间的日常中生活和工作了？不是的！生起出离心了，虽然对世间没有贪着，但是为了修行，为了了缘，那时你一定会尽责任、尽义务的。消除业障、积累资粮要靠众生，不接触众生，不接触社会，怎么能消除业障，怎么能积累资粮呢？接触社会，帮助众生，尤其帮助身边的众生，也可以说是为了了缘、了债，是为了消业积福。

当你真正看破了，放下了，对世间没有贪恋的时候，心里才不会有恐惧，不会害怕，也绝不会逃避。现在你不明白这些道理，没有生起出离心，心里还患得患失，有恐惧，就会逃避。

我以前给大家讲过，真正的出离心不是逃避心，而是勇敢的心，敢面对、敢承担，敢了缘、敢了债。我在此处为什么要强调这些呢？因为很多人都理解错了，一说要生起出离心，就觉得什么也不能做，什么也不能要，要离开社会，远离世间。

断除对世间的贪着是指消除你心灵上的障碍。我们现在不明白的时候，会生起疑心，会生起恐惧。真正明白了以后，不会有疑惑，更不会有恐惧。事实上，我们没有生起出离心的时候，会逃避，会放弃；然而当我们真正生起了出离心的时候，不会逃避，更不会放弃。

以前也给大家讲，当你真正放下的时候，不用放弃一个人，不用放弃一件事，人人都可以相处，事事都可以接受。放弃是一种疑惑，是一种烦恼，是一种罪过；放下是一种觉悟，是一种智慧，是一种解脱，是一种功德。

地狱之苦：八热地狱、八寒地狱、近边地狱、孤独地狱共十八层地狱。

八热地狱：这里到处都是燃烧的铁地，山是烧红的铁山，水是烧红的铁汁，落脚没有丝毫的舒适感，在熊熊烈火之中只会觉得火烧火燎，热到极点。人道众生不用到八热地狱，只到八热地狱附近就会被烧焦而死。但地狱的众生因为

业力不会死，就要感受这种痛苦。比如，若是把人道众生扔在粪坑里，不用几分钟就死了。而粪坑里的小含生在里面感受着痛苦，因为业力却不会死。

八热地狱从上到下依次是：一、复活地狱；二、黑绳地狱；三、众合地狱；四、号叫地狱；五、大号叫地狱；六、烧热地狱；七、极热地狱；八、无间地狱。

从复活地狱到无间地狱之间，就像高楼大厦一样层层叠叠。

一、复活地狱：无量的地狱众生由业力所感，好似暴风雪般不约而同地聚集到燃烧的铁地上火红的余烬中间。它们由嗔恨心的引业而感召这样的异熟果：所有的众生如同见到不共戴天的仇敌一样，一见面互相之间生起嗔怒之心而奋力争斗，手中握着由业力幻化的不可思议的兵器，打得你死我活，最后全部亡命。这个时候从空中传来“愿你们复活”的声音，随即所有的众生全部复活，又互相争斗不休。就这样辗转死去又复生，轮番交替，极其痛苦。

这是这些众生在人道时以嗔恨心辱骂、殴打其他众生的果报。现在有些人嗔恨心重，喜欢以牙还牙，能说几句恶语，心里就很舒服，其果报就是将来要在复活地狱里感受痛苦。

寿命量：人间五十年是四大天王天的一天，三十天为一个月，十二个月为一年，四大天王所在天界的五百年是复活地狱的一天，这样计算，复活地狱众生的寿命量为地狱的五百年，相当于人间的一万六千二百万亿年（1.62 万亿年）。

在八热地狱里，复活地狱众生的寿命量是最短的，痛苦也是最轻的。

二、黑绳地狱：阎罗狱卒们把形如柴烬的地狱众生带到炽热的铁地上，在它们的身上用黑线划分为四份、八份、十六份、三十二份等，然后用火红的铁锯锯割，这些众生刚刚被锯开的部位马上又粘连在一起，就这样反反复复地感受着剖割的痛苦。这些众生在人道时以嗔恨心伤害其他众生，就要在黑绳地狱里感受这样的痛苦，环境和复活地狱一样。地狱众生的身体又大又长，皮肤特别黑、特别薄，忍受力特别弱。有些人不太相信这些，你可以不相信，将来感受这样的痛苦的时候，就会相信的，也会追悔莫及的，但是已经晚了。

寿命量：人间的一百年相当于三十三天的一天，三十三天的一千年相当于黑绳地狱的一天，此地狱的众生寿命量长达千年。

三、众合地狱：不计其数的地狱众生被关在大如盆地般的铁臼内，狱卒们挥舞着如须弥山般的铁锤捶打它们。所有的众生都哭哭啼啼的，在无法想象的痛苦和万分恐怖的状态中死去。当阎罗狱卒们举起铁锤时，它们又复活，又被打，又死去……如此循环地感受痛苦。这不是在吓唬你们，我讲的是事实啊！你们不能只听一听就过去了，必须要对照自己。

此外也有这样的情形：在川谷中所有相对的山岭变成自己以前杀害的鹿子、黄羊、山羊等动物的头像，它们的角尖

燃着火，并且角抵角而相斗。地狱的无量众生由于业力的牵引，来到了两座山中间，当两山互相碰撞时，这些众生全部死去，分开时它们就又恢复如初，像前面讲的一样重复感受着巨大的痛苦。这也是这些众生在人道时以嗔恨心杀害其他众生的果报。

寿命量：人间二百年是夜摩天的一天，夜摩天的二千年是众合地狱的一天，此地狱的众生寿命量为两千年。

四、号叫地狱：此地狱的众生身陷无门的炽热铁屋内，倍受煎熬之苦，想到从此无有解脱之时，不禁失声惨叫。

寿命量：人间四百年是兜率天的一天，兜率天的四千年是号叫地狱的一天，此地狱众生的寿命量长达四千年。

五、大号叫地狱：阎罗狱卒们手持许多令人毛骨悚然的兵器，将地狱的无量众生驱赶到双重铁门的炽热铁室中，然后用铁锤等捶打它们。此地狱众生心里想，内外两个门都是用铁水浇铸的，即使能逃脱内门，也逃不脱外门，于是声嘶力竭地大呼大叫。

寿命量：人间八百年是乐化天的一天，乐化天的八千年是大号叫地狱的一天，此地狱众生的寿命量达八千年。

六、烧热地狱：大如三千大千世界的铁器内装满了沸腾的铁水，地狱的无量有情在里面遭受熬煮的痛苦。每当它们浮到水面时，阎罗狱卒们就用铁钩将它们勾住，用铁锤捶打它们的头部，于是它们便昏迷不醒。此时已经全无痛苦的感受，当它们醒来之后便以为那是一种安乐。这些有情始终处于水深火热之中，苦不堪言。

寿命量：人间一千六百年是他化自在天的一天，他化自在天的一万六千年是烧热地狱的一天，此地狱众生寿命量长达一万六千年。

七、极热地狱：在火势熊熊的铁屋里，阎罗狱卒们用火焰炽燃的三尖铁矛从此地狱众生的两足掌和肛门刺入，从双肩和头顶径直穿出，并且还用燃烧的铁片在它们身外缠绕，这些有情极度痛苦。

寿命量：此地狱众生的寿命长达半个中劫，因此无法用人间的年数衡量。

八、无间地狱：无间地狱的寿命量最长，痛苦也最大。在周围有十六个近边地狱围绕的燃着火的铁屋内，阎罗狱卒将地狱的无量众生放到堆积如山、好似木炭般燃火的铁块中央，借助豹皮和虎皮所制的皮火筒的风力，有情的身体与烈火燃成一体，感受极其强烈的痛苦，只能发出凄惨嚎叫的声音。在远处看，就是一座燃烧的铁山，虽然山上有无数众生，但是只能听到声音，却看不到它们。它们不断地萌生想要解脱的念头，可是解脱之时却遥遥无期。有时候火门稍稍打开了一点，它们企图逃之夭夭，结果又遭到狱卒们用铁弩、棍棒、铁锤子等毒打，而且口中被灌注沸腾的铁水等，烧尽所有的内脏。此地狱有情需要饱尝前七种地狱所有的痛苦。由于再没有比这更强烈的痛苦了，所以称为无间地狱。

寿命量：此地狱有情寿命量长达一个中劫。

这里只讲无间地狱，没讲金刚地狱，金刚地狱的痛苦比无间地狱的痛苦还强烈。若是犯密乘戒，诽谤金刚上师，对

金刚上师生起邪见的人，都要下金刚地狱，而不是下无间地狱。以其他业力绝不会转生于此。

无间地狱的东南西北四方各有糖煨坑、尸粪泥、利刃原、剑叶林四个地狱，共计十六个近边地狱。另外，在无间地狱的东南、西南、西北、东北各有一座铁柱山地狱。

一、糖煨坑地狱：无间地狱的众生由于业力有所减轻而走出无间地狱之门，这时它们看见远处有一片黑漆漆的凉荫或妙壕，满心欢喜疾步前往，结果却陷入了剧烈燃烧的糖煨坑里，被烧得骨肉焦烂，痛苦不堪。它们也想往回跑，但是已经晚了。同样，等你们真正明白地狱之苦的时候，已经来不及了。

二、尸粪泥地狱：从糖煨坑地狱解脱出来的有情，又看见远处有一条河流，因为在前一大劫期间一直身处火堆之中倍受煎熬，所以感到口干舌燥，渴到极点，一见到水，不禁喜出望外，于是飞奔前去饮用。可是到了近前，哪里有什么水？结果陷入了由人尸、马尸、犬尸等腐烂尸体形成的臭气冲天，到处弥漫昆虫的污泥内，污泥淹过头顶，很多具有锋利铁嘴的昆虫群起而上，竟相啄食，真是苦不堪言。

三、利刃原地狱：从尸粪泥地狱中解脱出来的有情，看到有一片赏心悦目的青青草原，欣然前往，结果遇到的却是一片布满兵器的利刃原，整个大地长满了形状如草锋利、燃火的铁刺。右脚踏在上面，右脚被戳穿，左脚踩下，左脚被刺透，当脚抬起时又恢复如初，再度踩踏之时又如前一样被穿透，痛苦难忍。

四、剑叶林地狱：从前面的地狱中刚刚解脱出来的众生，又看到舒心悦意的树林，兴高采烈地狂奔而去，可是哪有什么悦意的树林啊？遇到的却是一片剑叶林，只见铁树上生长着许许多多叶状的利剑，随风摆动，将这些众生碎尸万段，之后恢复如初，又再度割截，它们就这样反复感受着被切割的痛苦。

五、铁柱山地狱：这里是毁坏梵净行、破坏戒律的出家人或行邪淫的有情转生的地方。由于业力的牵引，它们来到阴森可怖的铁柱山前，这时听到山顶上有昔日苦苦爱恋的友伴呼唤自己，于是便向山上攀登，结果身体被铁树上生长着朝向下方的树叶刺穿。当爬到山顶的时候，哪里有自己爱恋的友伴啊？只有长着铁嘴的乌鸦、鹰鹫等飞禽前来啄食它们的眼油。这时，又听到山脚下传来呼喊它们的声音，于是一如既往地向山下奔去，此时所有的树叶又转向上方，从它们的前胸刺入，径直穿透后背。到了山脚下时，令人万分恐怖的铁男、铁女早已等候在此，将它们拥抱入怀，又将它们的头颅活活吞入口中细嚼慢咽，并不时从嘴角两边流出白色的脑浆。它们反复感受着诸如此类的痛苦。

对于以上八热地狱、十六近边地狱和铁柱山地狱的痛苦，自己经过一番详细分析之后，闭目观想：我如今已经真真切切地转生在那些充满恐惧和痛苦的地狱之中。又转念沉思：啊！我现在并不是真正生在那些地狱里，仅仅是内心忆念，就那么恐怖、那么痛苦，而如今真正堕落于地狱中的众生不可胜数，这些有情都是自己前世的父母，并且无法确定

现世的生身父母、亲朋好友等许多人命终之后会不会堕入地狱。

其实，转生到那些地狱的主因就是嗔恨心，而我们这些人在前世和今生之中肯定因嗔恨心造下了不计其数的恶业，由此后世一定会转生到上述的那些地狱中。如今我们已经获得了暇满人身，并有幸遇到了具有法相的上师，聆听了甚深窍诀，拥有了行持佛法，成就佛果的机会，此时此刻务必下决心：为了从今以后不转生到恶趣，一定要锲而不舍地努力修持。要反反复复思维上述道理，而且，痛悔以往所造的深重罪恶，诚心忏悔，并立下坚定誓愿：今后即使遇到生命危险，宁死也绝不造堕落地狱的恶业。一方面这样忏前毖后，另一方面对现在身陷地狱的有情生起强烈的悲心而发愿：但愿这些众生当下从恶趣中解脱……以上道理要以圆满加行、正行、后行来修持。

八寒地狱：处在中央与周围雪山、冰川的环抱中，到处是狂风四起，暴雪纷飞。人道众生一到此地，立即就会被冻死。但是八寒地狱的众生在业力没有穷尽之前是不会死的。居于此地狱的众生在这种外境中赤身裸体而遭受寒冻的苦难，身上不时长出水泡，由此称为具疱地狱；水泡破裂而形成疱疮伤口，由此称为疱裂地狱；有情众生难以忍耐寒冷的折磨，禁不住牙关紧咬，由此称为紧牙地狱；有情众生不断发出呼寒叫冷的音声，由此称为阿啾啾地狱；有情众生呼寒叫冷的声音已经间断，只能发出“呼呼呼”的长声叹息，由此称为矐矐婆地狱；有情众生的皮肤冻成青色，裂成四瓣，

由此称为裂如青莲花地狱；皮下之肉冻成红色并冻裂成八瓣，由此称为裂如红莲花地狱；更有甚者，皮下之肉冻成黑红色，裂成十六瓣、三十二瓣或无数瓣，由此称为裂如大莲花地狱。冻裂的伤口中爬入许多铁嘴的昆虫咬噬着，还要遭受寒冻之苦，苦不堪言。因为有八种不同的痛苦，所以有八种名称，被称为八寒地狱。

八寒地狱的寿命量：二百藏升（为革萨拉城市所用容量单位）的大盆里装满芝麻，具疱地狱的每一百年从中取一粒芝麻，直到将所有的芝麻全部取完，才是具疱地狱众生寿量结束的时刻。其余地狱次第呈二十倍递增，从上而下，寿量越来越长，痛苦越来越强。也就是说：疱裂地狱的寿量是具疱地狱的二十倍，紧牙地狱的寿量是疱裂地狱的二十倍，依此类推。

有些人心里会有这样的疑惑：地狱里烧红的铁地、铁屋都是谁做的呢？不用人做，这是业力，是业力现前的结果。你堕落地狱的因缘成熟了，自然就会显现这些景象，感受这些痛苦。我们的生命是无常的，随时都会死亡，死了以后，很可能会堕落地狱，因为在我们的相续中有很多以嗔恨心而造的恶业，这都是下地狱的因。大家要这样思维，才会有感受。如果没有感受，地狱的痛苦你就白学了。

现在这样讲，你根本感受不到。我们讲八热地狱时，如果你心里实在没有什么感觉，就拿火烧一下自己或拿针扎一下自己。事实上，你以前感受过的，但是现在忘了，想不起来。你拿针扎一下自己，这种痛和地狱众生所感受的痛苦根

本无法相比，但也许会对你有帮助。以前很多大德高僧为了消业，跳到火坑里，拿刀、矛等刺自己，甚至把胳膊、腿都断掉了。这些你可能做不到，也忍受不了那些痛苦，但是你可以将火点燃，离火近一点，稍微烧一下自己，或者在冬天狂风暴雪的时候，到冰雪中裸体坐一会儿，或者坐几分钟、几十分钟、几个小时，然后再去观修，也许感受会更深。现在科学讲的是试验，我们也应该做一下试验，体验一下，光讲没有用，不起作用。

我们应该换位思考，把自己放在地狱众生的位置上，若自己是那些众生，要感受那些痛苦，会怎么样？大家一定要这样深入地思考、感受、体会一下，不能当故事听。

我们不是在讲故事，也不是在讲他人，而是在讲我们自己。我们过去世中也感受过这些痛苦，如果再不精进，以后还要感受这些痛苦，也许我们很快就要感受这些痛苦了。若是你心里有一些异常的感受也是必要的。只要大家内心有触动了就行，无论是心情愉快还是沮丧。我们就是要这样去磨炼心，就要让它感受各种各样的景象，这样心才会成熟。所以，大家不要总是听一些好听的，不要总是娇惯它。这几天我们一直在修轮回过患，这个时候你让心深深地去体会六道的痛苦，这也是一种修行，也是成就的必经之路，大家务必要调整好心态。

思考题：

1、十八层地狱都有哪些？都要感受什么样的痛苦？除了十八层地狱之外，还有其他的地狱吗？

2、怎样理解无间地狱包含了其他七热地狱的痛苦？

轮回过患（第四讲）

摘要

1、从住所、身体、痛苦、寿命量角度思维地狱之苦：孤独地狱。

2、公案分析：黑马喇嘛；得格管理信财的监院师。

佛在《念住经》中讲，在这个虚空当中，有不可思议的、各种各样的地狱。但在这里只讲了十八层地狱，这是为了能够让我们生起出离心而大致讲的。其他地狱和十八层地狱差不多，那里的众生都要感受极大难忍的痛苦。

十八层地狱中的八热地狱、八寒地狱、近边地狱都有很多痛苦，佛对这些痛苦也只是大概地形容，无法详细地描述。极乐世界的功德与快乐，在《阿弥陀经》等佛经里也是大概地讲，难以详细描述、形容，这都是事实。这些可以说离我们很近，也可以说离我们很远。对一个罪孽深重或福报

具足的人来说非常近，就在眼前，只是你还没有感觉到，没有真正地体会到。为什么说就在眼前？因为死亡无常，人随时都会死，死后一瞬间就会下地狱或到极乐世界。

我给大家讲的这些，不能当故事听，虽然讲的是其他道的众生，或者他们感受的痛苦，实际上讲的都是我们自己。过去世中我们也无数次地下过地狱，经历过这些痛苦，现在若是不利用人身，不抓紧时间修持正法，将来还要下地狱，还要感受这些痛苦。

以嗔恨心造的恶业是下地狱的因。大家应该仔细地观察自相续，往昔是否以嗔恨心造过恶业。“前几天还以嗔恨心造业了！”“前几年也以嗔恨心造业了！”“几十年前，天天都以嗔恨心造业！”在此生当中，我们以嗔恨心造了那么多恶业，以此推测，过去世中我们肯定也以嗔恨心造过很多恶业。

莲花生大士讲，过去你是怎样的，就看你现在；以后你会怎么样，也看你现在。不要去问仙家，不要去问算命的，以自己现世的状态去推测、衡量就知道自己的过去了，这是最标准的方法。以后会怎么样，也不要去问上师，也不要去问其他人，以自己现在的行为去推测、衡量自己的未来，这是最标准的方法。在今生今世，我们以嗔恨心造过很多恶业，说明过去世中也肯定以嗔恨心造过很多恶业。在我们的相续中、阿赖耶识中已经有恶果的种子了，一旦因缘和合，就会发芽、结果，也许过几天、明天，或是一会儿，就要经历这些痛苦。

无论是思维还是观修时，都要具体一点。本来讲的就是你，就是我，讲的就是我们自己，我们应该把地狱众生所感受的这些痛苦都拿到自己的身上来，才会有所感受。

《亲友书》中讲："于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。"假设一日当中，三百支短矛同时刺入你的体内，每天都这样折磨你，这个痛苦是不是非常难忍，非常严重？自己也觉得非常痛苦、残忍，你身边的这些众生也一定会这样觉得，肯定会说："太痛苦了，太残忍了，这是什么果报啊！"然而这个痛苦不能与地狱的痛苦相提并论，甚至都不能与地狱里最微小的痛苦相比。

而我们现在快要堕入地狱了，快要感受这些痛苦了，不着急，不害怕吗？应该是心急如焚，应该是提心吊胆，应该是惊恐万分！你有没有这种急迫和恐惧的感觉？如果没有，你还是没有听明白，还是没有具体地去修。

我们学修轮回过患的目的就是要在心里产生厌离心、恐惧心，这是非常必要的。如果你一点感觉都没有，一点触动都没有，就是闻法不如法，思维不如法，修行不如法。虽然身在修法的行列中，但是心不在其中。心相续与佛法分开了，在两条道路上了。要是心相续和佛法在同一条道路上，不可能没有触动，不可能没有感觉，不可能生不起厌离心，不可能生不起恐惧心。

你们就是颠倒，该怕的不怕，不该怕的怕，平时总是提心吊胆的，一会儿怕这个，一会儿怕那个，晚上睡觉都要把

门窗关好，怕鬼神进来。你把那个破门关上了，就能挡住鬼神啊？晚上一个人不敢出去，还要找个人陪着。这样就能解决问题了？不要说找一个人陪着，找一千个人陪着也没用，这都是幼稚的想法。

现在在讲地狱，就像与你无关一样，心不在焉，若无其事的……你很快就要感受这些痛苦了，到那时再害怕、后悔、着急也无济于事。业力现前的时候像洪水一样，根本挡不住，再害怕也没有用，再后悔也没有用，再着急也没有用！若是真有智慧，应该提前做好防卫，这样即使洪水来了也不怕；若提前准备，死了也不怕，因为你已经有把握往生西方极乐世界了。

今天我们讲孤独地狱，那里的众生没有固定的寿命量，没有固定的住所，也没有固定的痛苦。寿命量有短有长，短的几天、几个月，长的几百年、几千年。没有固定的住处，有的夹在山崖间，有的冻在冰块里，有的住在沸腾的水中，有的烧在烈火内，有的藏在树木里……山崖里的众生感觉自己被夹在山崖里，根本无法动弹，没有自由，还要感受饥渴等痛苦；当砍伐树木之时，藏在树木里的众生感觉肢体被千剐万割，受尽难以忍受的痛苦。有些还转生为人们日常使用的杵臼、笤帚、瓦罐、门、柱子、灶石、绳子等形象，以识蕴感受这些苦楚。有时候它们认为门是自己，我们开门、关门的时候，它们就感觉自己的肚子被割开了，又被合上了；有时候它们认为水是自己，我们烧水的时候，它们就感觉自己被烧开了；有时候它们认为炉子就是自己，我们点火的时

候，它们就感觉自己的肚子被火点着了，内脏烧焦了；有时候它们认为绳子就是自己，我们把绳子卷起来的时候，它们就感觉自己的身子被卷起来了；有时它们认为建筑物里的柱子是自己，它们因承载着庞大的建筑物的重量而极其痛苦……

这都是大概讲的，孤独地狱的众生所感受的痛苦是各种各样的。业力不可思议，孤独地狱的众生想死还死不了，就要感受折磨，遭受痛苦，直到业力穷尽为止。所以作为修行人，应该处处发心，处处小心谨慎，在开关门、点火的时候应该发慈悲心，给那些众生念一些观音心咒等，这样那些众生就不会感受这些痛苦了。这样做才不会造业，才不会伤害众生。

众生到处都有，尤其是孤独地狱的众生，不好说它们在哪里，不好说什么时候会伤害到它们。若是我们经常发慈悲心，念观音心咒，最起码不会因为我们的行为让它们遭受痛苦。虚空是无际的，众生也是无际的，但大多数众生都是无形的，有形的众生非常少，尤其是我们能看到、能听到、能感觉到的众生非常少。所以不要因为我们听不到，看不到，感觉不到，就认为没有众生。信佛就要信六道轮回，信六道轮回就要相信无形众生的存在，就要相信鬼神的存在，这是必须的。所以，处处都要发心，处处都要修行，这样才不会造业,才不会伤害众生。

《毗奈耶经》中云："目犍连尊者到海边时，见如杵、笤帚、树木之孤独地狱众生为诸多痛苦所迫而言：'三有无

安乐，如孤独狱众，分别为苦迫，如住炽火中。’”这是目犍连尊者在海边亲眼看到的各种形状的孤独地狱的众生，正在感受着各不相同、极其难忍的痛苦。

又如：大成就者卓滚朗吉日巴在雅卓耶湖中看到的鱼，大成就者唐东加波（噶举派一位传承上师）所见石头内的青蛙等等。

有一次，大成就者卓滚朗吉日巴向雅卓耶湖[9]中观望，随后竟然悲泣地说："哎哟哟，千万不要享用信财！千万不要享用信财！"弟子迷惑不解地问："上师，到底发生了什么事？"尊者悲哀地说："在这个湖泊中，一位享用信财的上师的神识转生为孤独地狱的一条大鱼，正在感受着众多痛苦。"弟子们祈请上师示现给他们看。于是尊者大显神变，顷刻之间湖水干涸无余。这时眼前出现了一条巨鲸，庞大的躯体遍及整个湖泊，身上密密麻麻布满了数不胜数的小含生在争相蚀食，只见它痛苦难忍而满地翻滚。它无法把这些小动物从身上去除，不是几天、几个月，而是几百年一直不停地感受这样极其难忍的痛苦。弟子问："承受此恶报者是谁的转世？"上师说："这是后藏黑马喇嘛的转世。黑马喇嘛的咒力和加持力非同小可，对于鬼迷心窍的人，他只需看上一眼就会立竿见影，成了前后藏众所周知的供养处，名气特别大。他超度亡人只是念一声'啪的'，便开始收取大量牛马等牲畜。他死后转生为这条大鱼。"这是受用信财、享用信财的果报！

[9]藏区的四大名湖之一。

什么样的人可以享用信财？佛在经中讲：第一，戒律清净；第二，每天不停地闻思修行。黑马喇嘛是个比丘，他的戒律很清净，最起码没有犯根本戒。现在是末法时期，不犯支分戒的人极其罕见，若是不犯根本戒就算戒律清净。他为什么不能享用信财？为什么转生到孤独地狱，感受这样极其难忍的痛苦？就是因为他没有闻思修行。佛在经中讲："虽然戒律清净，但若不闻思修行而享用信财，将来要用自己的血肉偿还。"

给亡人超度用的财物叫亡财。亡财是信众供养三宝的，是拿来给亡人做超度的，一分钱也不能占有。否则，将来要用自己的血肉来偿还。

以信心供养的财物叫信财。亡财可以说是信财的一部分，但也不一定都是信财。如：虽然有些人不信佛，但是为了亡人、冤亲债主而做超度，这样的钱财是亡财，而不是信财。若是生起了信心，给亡灵做超度，这样的钱财既是亡财，也是信财。

现在有的人说："我不接受供养。"主要看你自己有没有这个本事，有没有这个能力。我们是无法能够掌握因果的，但是我们可以依佛的教言。我们要相信佛嘛！佛说，若是你戒律清净，在这个基础上，有闻思、有修行的话，即使享用三界的财富，也不会有罪过的！若是戒律不清净，享用信财或亡财的话，将来要下地狱，要在八寒地狱里，尤其是在无间地狱里感受痛苦。若戒律清净，但没有闻思修，如黑马喇嘛，在孤独地狱以血肉供养。戒律不清净的人，没有一

点一滴享用信财、亡财的权利。

所以，接受供养与否不是你说了算的，你说："我可以接受，随便，来吧！"你不一定有这个能力，不一定有这个权利。若是你没这个权利，佛也没有给你这个权利，但是你接受了，将来就要在地狱里感受果报。你说你不受供养，那也不一定，看看你戒律是否清净，在这个基础上是否有闻思修行，不是很精进也没有事，只要不断地闻思，不断地修行就行。具备了这样的条件，具备了这样的功德，就没有必要担忧怕将来背因果。

我为什么要在这里强调这些呢？因为现在，汉地和藏地的一些出家人和居士根本不懂佛法，不懂因果，随便享用信财，能占点便宜或好处时就赶紧占，赶紧享受。若是人家可怜你，给你做布施，那不叫信财，而叫布施。以信心给你的供养与以同情或慈悲给你做的布施是不一样的，是两码事。一个是上供，一个是下施：上供是以恭敬心、信心进行的，下施是以悲心、施舍心进行的。发心、动机不同，所以行为和结果也不一样。

我们可以以同情心或悲心帮助、施舍他人。他人施舍你的时候，不要贡高傲慢，认为自己了不起，是不是已经有功德了……人与人之间，尤其是同修道友之间，有困难可以帮助，在学修上有困难也可以帮助，这是布施，不是供养。尤其是现在有些义工，自己不工作，一心一意学佛修行，承办上师三宝的事业，对这样的人赞助、帮助是可以的，你也能得到他所做的功德，这也是对他的行为与精神的一种随喜。

但这是布施、赞助，不是供养。供养是不允许的。

他是不是供养的对境？他的相续中有没有别解脱戒的戒体，尤其是沙弥戒、沙弥尼戒、比丘戒、比丘尼戒的戒体，戒律是否清净？在这个基础上他有没有不断地闻思或有修行？偶尔地听一听、修一修不算。无论是否精进，只要不停地闻思修行，他就是供养的对境，他就是佛在经中所说的福田，你就可以以他为对境种福田。这是供养。

大家应该多发心，自己的付出最好成为上供，最起码也要成为下施。是不是布施，这要看你的发心。若是发心正确，内心清净，你给父母儿女、亲戚朋友的任何东西都可以成为布施。今天给子女钱，你认为这不是布施；若是把钱给街上的乞丐，赞助灾区或者给困难的人了，你就认为是布施了。不一定！现在很多人都做慈善、做义工，但都是表面上的，根本没有发慈悲心，甚至连同情心都没有。别人说慈善好、义工好，自己也去做，甚至有的是为了自己暂时的利益、名气或者地位等而做的。

现在全世界都注重慈善，我们国家也注重慈善，有些人就借着做慈善的机会谋取一些暂时的利益，这根本不是布施。若是以悲心，即使是给儿女、给父母，都是布施；若不是以悲心，即使是给穷人、给残疾人，也不是布施。最好能以大悲心布施，大悲心是无分别的，是菩萨的行为，做到这个不容易。若是没有大悲心，有悲心也行。

所以不要轻易享受信财、亡财，若是你不符合相应的条件，将来要感受极其难忍的痛苦，不要为了暂时一点点的甜

头或利益，让自己陷入无有出头之期的厄运当中。

还有一个公案，大堪布具德护法在德格期间，有一天，他对弟子们说："今天俄达河里出现什么都不要放掉。"许多僧人去河边守候，一直到午后时分才看到有一段树干随波漂来，于是打捞上来，禀告上师说："除了这一截树干以外，其他什么也没有发现。"具德护法让弟子们劈开这段圆木，众人惊奇地看到里面有一只青蛙，身上有很多含生在吃它。上师为它做了沐浴仪轨[10]……并说这只青蛙是德格管理信财的监院师哦吉的转世。他在德格管理信财的时候，占用了僧财，所以堕落孤独地狱感受极其难忍的痛苦。

寺院、道场都有管理人员，每个人都不能占用属于三宝的财产，一丝一毫都不能据为己有，这是大家都要注意的地方。你没有必要拿佛法造业！现在有很多人打着佛教的旗号为自己牟取利益，这些人将来都要在孤独地狱里感受无穷无尽的痛苦。什么是属于三宝的财产？塑造佛像与佛塔的钱财，在佛像或佛塔前供养的物品，都是佛宝的财产；印经书、请经书的钱财，包括包经书的东西以及在经书前做的供养，都属于法宝的财产；小乘里四位比丘以上的僧团，大乘里有修有证的人都是僧，属于他们的财物都是僧财。还有，比如说，我们这个道场，或其他的道场，虽然有些规模不大，但是里面有很多的修行者，其中肯定有有修有证的，肯定有成就者，属于他们的财产都是僧财。另外，属于一个寺庙的财产，属于一个道场的财产，也是僧财。

[10] 一种修法仪轨，也是加持和超度的一种方法。

即使饿死、冻死了，也不能占用三宝的财产！也许有些人通过佛教、佛法暂时赚钱了、发财了，但是千万不能跟这样的人学，不会有好结果的。我们不能看眼前，过几年、几十年再看这些人。不要说来世，今生今世都不会有好结果的。善有善报，恶有恶报，丝毫不爽，不会有浪费、有差错的。占用三宝的财产了，罪过是非常严重的。

佛在经中讲过，再大的毒都有治疗的方法，但占用僧财无有对治。就是说，若是你占用僧财了，没有对治的方法，将来必定要感受果报。若不是以佛法造的业，即使业再严重，也能以佛法来对治，也能通过忏悔铲除罪业。若是以佛法造业就没有对治的方法了。因为对这样的人来说佛法已经成为造业的工具了，还拿什么来对治呢？在这里佛法已经成为魔法了，正法已经成为邪法了，这种人是很难改变，很难成就的，而且缘起也不好。如果现在做不到不造业，但若以佛法造业，最好离开三宝。我们可以看《百业经》以及很多类似的书，里面有很多公案是讲享用信财，占有三宝财产的果报。

我们在世间的目的，就是要了缘了债。你尽责任，尽义务，真心地对待一切人、一切事、一切物，这就是修行，这就是成就的方法，最后才能成就。有回报固然好，暂时没有回报也无所谓，也许没有回报更好，但是你所做的这些是不会浪费的。大家要相信，该得到的一定会得到，不该得到的不会得到；该有的一定会有，不该有的不会有。

赚钱的方法有很多，若是命中有福报，到时候一定会发

财。其实有多大福报就享受多大福报，知足常乐，知足是心里的一种满足，知足才能常乐。你贪也没有用，没有福报赚不到钱，没有福报发不了财。饿不着，冻不着就行了。该享用的享用，不该享用的一定不能享用。修行就要知足少欲，你可以享受福报，但是不能浪费福报；你可以修福报，但是不能贪福报。没有贪心，积福才是修福；有贪心，不是积福是消福。

大家要有正知正见，要有分辨、取舍的能力，千万不能为了眼前一点点暂时的利益而造下滔天大罪，将来要遭受严重的果报，这根本不是觉者所做的事。大家一定要明白什么是重要的，什么是不重要的；什么是应该的，什么是不应该的；什么是该做的，什么是不该做的。

我们的思想是错误的，行为也是错误的，现在就要改变思想，纠正行为。不要贪，贪不可能给你带来快乐，也不可能给你带来幸福；不贪才会快乐，不贪才有福报。我在寿命无常、因果不虚的课程里已经讲了很多这方面的内容，现在在轮回过患的课程里又讲，你们应该断除贪恋了吧？贪着会障碍你福德资粮和智慧资粮的圆满。你贪是为了什么？是为了福德资粮和智慧资粮的圆满，但你得到的结果恰恰是相反的。你贪的时候，福德资粮和智慧资粮是不会圆满的；不贪的时候才会圆满。贪只会给你带来痛苦，不会给你带来快乐，所以大家不能再颠倒了！若是你真心想获得生生世世的幸福快乐，就去掉贪恋吧！若是你能去掉贪恋，幸福快乐自然就来了，福德资粮和智慧资粮自然就圆满了。

思考题：

1、孤独地狱有没有固定的地方，固定的寿命量，固定的痛苦？若是没有，孤独地狱的众生是怎样感受果报的？

轮回过患（第五讲）

摘要

1、思维饿鬼道之业因；

2、从住所、身体、痛苦、寿命量角度思维饿鬼之苦：隐住饿鬼（外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼）、空游饿鬼。

佛教导我们首先要认识苦，要明白苦，我们学习轮回过患就是要认识苦。因为我们认识不到六道轮回里只有痛苦，没有安乐，反而把假当成真，把苦当成乐，总是这样颠倒，所以生不起出离心。

出离心就是要断除对世间的贪恋。凡夫往往为了自己的福报和智慧的圆满而贪恋，但若是不断除这样的贪恋，它们将会障碍我们的福德和智慧的圆满。想要福慧圆满，想要解脱烦恼痛苦，就要断除对世间的贪恋，就要生起出离心。出

离心是一种心态，不是一种行为；出离心不是要离开红尘，放弃一切；出离心是一种觉悟的心态，把世间看透了、看破了，没有任何贪恋和贪着。

要生起出离心，首先要了解六道轮回，要明白六道轮回之苦。大家仔细地观察、了解，六道轮回里没有幸福快乐，都充满了烦恼和痛苦！对一个有悟性、有智慧的人来说，他不需要我仔细讲，也不用仔细观察，他一听说六道轮回里只有痛苦，没有安乐，他一听说“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”就能领悟到，就能彻底明白。但是我们没有那么高的悟性，也没有那么高的智慧，只能仔细地去观察和了解，看看六道轮回里到底有没有安乐。

在六道里，无论何时何地何种众生都无法能够逃脱烦恼，摆脱痛苦。昨天我们讲了六道中最底层的地狱。十八层地狱到处充满了寒热痛苦，没有丝毫的安乐。这不是吓唬你，也不是讲故事，讲的都是事实。这些地狱的痛苦我们在过去世中都经历过，若是今生不好好学佛修行，断恶行善，以后还要经历。所以我讲六道痛苦,尤其是地狱的痛苦的时候，希望大家不要无动于衷，一定要把它看成讲的是自己，讲的是自己的过去与未来。

堕落地狱主要是以嗔恨心所造的诸恶业和杀业的果报。嗔恨心对我们的危害太大了，我们一定要对治它。不要让自己生起嗔恨心而造业，也不要造杀业，将来就不会堕落地狱，不会遭受地狱的痛苦。这也是真正的一种自我保护的方式，无论你积累再多的财产，拿再多的财产来保护自己，都

是不究竟的。你拥有再大的权势，拥有再多的军队，拥有再先进的武器，都不能保护自己。这样保护自己是一种愚痴的行为，是不究竟的。不嗔恨、不杀生，才是最好的、最究竟的自我保护方式。

你不嗔恨他人，他人也不会嗔恨你。如果有人向你发火，这是你往昔嗔恨众生的果报。你不杀生，他人也不会杀害你，如果有人伤害你，甚至杀害你，这是你往昔嗔恨众生、杀害众生的果报。若是在今世当中，你还嗔恨众生，还去造杀害众生的恶业，将来还要感受这样的痛苦。所以，如果你希望没有人伤害你，希望不堕落地狱，就要断除嗔恨心，断掉杀业。

饿鬼之苦：隐住饿鬼和空游饿鬼。

六道里地狱的众生最多，所感受的痛苦最大。和地狱众生的痛苦相比，人道众生不算苦，而是一种享受。为什么说善业、善趣得安乐？善趣本来没有安乐，但是和地狱道的众生相比，可以叫安乐，因为相比之下太幸福、太轻松了。“五趣之中无安乐”，讲六道没有安乐，包括人间、天界都没有安乐，表面上看这样讲好像有冲突，实际上没有冲突。与阿罗汉、独觉佛、菩萨、佛这四圣果位相比，人间、天界是痛苦的，没有丝毫安乐。你们在一生中也经历过很多的坎坷和磨难，很多人都认为，自己吃尽了苦头，苦不堪言，其实这些苦和地狱、饿鬼道众生所感受的痛苦相比都不是苦。

地狱众生犹如整个大地的微尘那么多，与地狱众生相比，饿鬼数量次之，痛苦也次之。饿鬼犹如恒河沙[11]。饿鬼

[11] 印度有一条河称恒河，此处指整个世界所有的河流。

道的众生非常多，但是和地狱众生相比就少了。地狱众生犹如夜晚的繁星，饿鬼众生犹如白天的星星，白天我们看不到星星，它们两个的差距是如此之大；饿鬼和旁生相比，饿鬼众生犹如夜晚的繁星，旁生犹如白天的星星。尤其得到解脱的、逃脱三界的，那是极其罕见的，没有几个，善趣众生太少了。

由贪心、吝啬心，尤其是算计他人而造下的恶业，其果报是转生饿鬼。若是他人得到安乐了，获得成就了，自己心里不舒服，总想把他人所拥有的受用据为己有；若是他人遭受灾难，遇到坎坷磨难了，就幸灾乐祸。这都是贪心！这种心态会障碍你、影响你，你不仅得不到快乐和福报，反而还要堕入恶趣，感受饿鬼道的痛苦。所以大家不应该这样，他人获得安乐、成就时，应该随喜赞叹。

佛讲了随喜的功德，你不用出钱，不用出力，仅仅随喜他人所做的善根，你也同样能得到如是的善根；仅仅随喜他人所修的福德，你也一样能得到同样的福德，这是随喜赞叹的功德和利益。若是你有贪心，总算计他人，你自己已有的福德、善根就会消失，甚至先前积累的善根和福德也不会结果，不会获得相应的果报。

我们每天做早晚课时，都在佛菩萨面前发誓、发愿："祈请十方一切出有坏正等觉及十地菩萨摩诃萨众及诸位大金刚持上师垂念我。""乃至菩提果，皈依诸如来……"要让众生得到安乐。现在你没为众生做什么，众生就得到安乐了，你应该随喜赞叹。为什么还要生起贪心，算计他人啊？

你所发的这些誓愿不都成为空话、妄语了吗？

大家都要弄明白“学佛修行”的涵义。观察一下，自己是不是一个合格的学佛修行人？如果只是表面上做做样子，念几遍《阿弥陀经》、《地藏经》、《楞严经》，这不叫学佛，也不叫修行。学佛就是要提起正念，修行就是要保持正念。如果你没有提起正念，就没有学佛，没有念佛，如果你没有保持正念，就没有修行，没有打坐。

我们不能有贪心，不能有吝啬心。如果舍不得吃，舍不得穿，舍不得花，更舍不得上供下施，这种人有钱财也没有用，就是活着的饿鬼，死后还要堕落饿鬼道，在饿鬼道里感受痛苦。人都怕变成穷人，怕穷困潦倒。其实如果你真正会吃、会穿、会花，绝对不会吃穷、穿穷、花穷的。但人都是颠倒的，不明白其中的道理。若是因缘到了，即使你有再多的财产也没有用，刹那间就会一无所有；若是你往昔没有种这个恶因，没有这个因果，怎么都不会变穷。

大家一定要发心把自己的衣食住行都变成供养和布施，越吃越多，越穿越富，越花越有。把自己的身体观为一座圆满的坛城，吃是供养，穿是供养，住在无量宫殿里也是一种供养。也可以把自己当作一个可怜的众生，吃是布施，穿也是布施。或者把自己当作上师三宝利益众生的工具，为了保护它、施舍它而去吃、穿，这也是一种布施。

我们不能有吝啬心，因为吝啬心让你舍不得吃，舍不得穿，舍不得花，费了九牛二虎之力才积攒了一点钱财，有一天钱却一下子就没有了，不是被别人抢走了，就是被别人骗

走了，不然就是生病全给医院了。所以该吃时吃，该穿时穿，该花时花。可是很多人都患得患失："万一没钱了怎么办？生病了怎么办？死了怎么办？"若是你真生病了，也是你自己的因果。若是你有福报，会有钱治病的，会有人帮助的；若是你没有福报，即使积累了很多的钱财，到时候也不一定能拿出来，不一定能用得上，或者有钱也不一定在你手上。但是凡夫很难做到这些，因为心量没有打开，永远都是凡夫的思想与观念，因此很难解脱！佛和凡夫在表面上没有什么区别，区别在心，心胸不一样，佛的心胸是打开的，凡夫的心是关闭的。

如果不去除贪心和吝啬心，将来就要投生为饿鬼。饿鬼主要感受的是饥渴之苦。饿鬼有隐住饿鬼和空游饿鬼。隐住饿鬼一般的情况下我们看不到，接触不到的。

隐住饿鬼分三种：外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼。

这三种饿鬼的长相都差不多，头特别大，犹如大锅；喉咙特别细，犹如马尾毛；肚子特别大，犹如盆地；四肢特别细，犹如茅草般。如果人的四肢也像饿鬼的四肢一样，根本不可能支撑起这样的身体。但是饿鬼由于业力，整个身躯就是这样的。

饿鬼道的外器世界与人间相似，但是地上不长草，树也不结果，到处是沙漠、黄土，河是干涸的。有些经文里讲，他们生存的环境到处有火焰、火星，还要感受炽热的痛苦，但是在此处没讲。这都是因各自的业力而显现的。

外障饿鬼：在数百年之中连水的名称都听不到，整日饥

渴交迫，经常为寻找饮食而四处游荡，结果也是一无所获。这是它们特有的痛苦。有时候它们看到远处有清澈流淌的碧绿江河，便以僵直的肢体艰难地支撑着巨大的腹部，异常痛苦而又疲惫不堪，踉踉跄跄地走去。可是它们到了近前，所有的水已干无一滴，仅仅剩下河床，于是异常失望，更加痛苦；有时候它们远远望见果实累累、郁郁葱葱的树林，依然艰难地赶去，当到了跟前时所有的树木已干枯，只剩下光秃秃的树干；有时候它们看见了各种饮食，可是到了近前，却遭到许多全副武装的看守用各种兵器殴打、驱赶，真是说不出的痛苦。对它们来说，夏季的月亮也显得火烧火燎，到了冬季则感到太阳也是寒气逼人，实在是受尽了折磨。

内障饿鬼：有时候也能得到一些饮食，但是它们的头特别大，嘴巴像针眼一样小，喉咙犹如马尾毛一样细，根本吃不进去、咽不下去饮食。即使咽下去了，也满足不了那大如盆地的肚子。即使腹内稍稍有了一点饱的感觉，在夜晚腹内也会燃起大火，烧尽所有的内脏，感受着极其难忍的痛苦。这种情况不是一次、两次，而是无数次，直到业力穷尽为止。

特障饿鬼：所有的隐住饿鬼所处的外境、长相及感受的痛苦都一样，但是特障饿鬼的身躯犹如大山一样大，犹如河流一样长，庞大的躯体上居住着成群的小饿鬼，它们不停地争相啖食着大饿鬼，除此之外还有许许多多不定的痛苦。

空游饿鬼，包括妖精、王鬼、死鬼、厉鬼、鬼女、独角鬼等等。

和隐住饿鬼不一样的是它们居住在我们的空间里，就在我们身边。经常有仙家、算命先生，还有藏地所谓的活佛跟你们讲，哪里有何种鬼，你的身上有鬼，家里有东西……这些和没说一样，这样说的大多数人都是骗子。你们都觉得很神奇，觉得很害怕。其实，对于一个有正知正见的人来说，根本不稀奇，根本没必要害怕，因为到处都有空游饿鬼。你们认为这里是寺院、道场、坛城，应该没有饿鬼。有！不可能没有，哪里都有，到处都有！

佛为什么反对算命，反对搞神通？因为这些会引起邪见，令众生烦恼。听仙家等人这样说以后，有的人开始生烦恼，起邪见了，心魔起来了，外魔也显现了。“是啊，昨天晚上我没睡好觉，好像在窗户上看见了什么。”“是，我经常梦见我们家去世的某位祖先，现在应该怎么办啊？”然后就被那些骗子抓住弱点了，因为你自己承认了，就好下手了。过几天，当你醒悟过来，开始后悔了，知道自己上当受骗了，这时骗子早就跑了，找不到了，把钱都骗走了，什么都晚了。这也是你自己的因果，没办法。

不用别人说，你身上肯定有东西；不用别人说，你家里肯定有东西。这些冤亲债主都是空游饿鬼，它们伸着手，张着嘴向你索债。但若是机缘不成熟，它们即使再跟着你，缠着你，也讨不到债，你不会有事的。若是机缘成熟了，你想尽办法也没有用，它们一定会对你下手的。佛讲，业力现前的时候像洪水一样，谁也拦不住；业力没有现前的时候，不会有事的。所以，大家没有必要相信那些骗子，没有必要上

当受骗。

佛讲因果时，已经讲得一清二楚了；佛在两千五百多年前，就已经给我们算命了，而且算得非常准。佛给我们算的不只是今生今世，而是过去世、现在世和未来世，还将解决问题、改变命运的方法都教给我们了，而且非常究竟圆满。所以作为真正的学佛修行人，没有必要去找算命先生，也没有必要再去找其他解决问题的方法。佛法包括了科学、哲学以及所有的学问。佛法是最究竟的科学，是最究竟的哲学；因果才是最究竟的算命，断恶行善才是最究竟的改变命运的方法。真正有正知正见的人是不会相信那些骗子的，因为根本没有必要。

虽然我们也不能一概而论，说算命的都是假的、骗人的。但是因为我们都已经皈依佛门了，修持佛法了，佛才是最究竟的导师，没有必要再去找其他的导师；佛法是解脱烦恼、痛苦最究竟的方法，没有必要再去找其他的方法。

过去世中我们也做过空游饿鬼，也许过几天、过几年我们又要做空游饿鬼了。因为临终的时候，若是你贪恋财富，贪恋家人等，就会变成王鬼，根本走不了。

众生就是颠倒！若是你真正疼爱儿女等家人，若是你真想利益他们，就应该一心一意地祈祷阿弥陀佛，真心地往生西方极乐世界。到了西方极乐世界，你就有神通了，就能观察家人、亲戚和朋友了，就可以保护他们了，他们临终的时候你还可以接引他们。你可以到阿弥陀佛面前请求："我的家人快要来了，能不能推荐几个菩萨，一起去接一接呢？"

阿弥陀佛肯定会同意，还会痛快地说：“我们一起去吧！”你在西方极乐世界提前安排好，家人一到西方极乐世界就什么都有了，多好啊！大家一定要深刻认识到在西方极乐世界团聚才是永远的团聚。如果你不为自己，那就为儿女，一心念佛往生西方极乐世界吧，这样将来你才能保护他们，才能把他们也带到西方极乐世界。

我没有儿女，体会不到父母牵挂子女的这种感情和感觉，人常说父母对儿女的贪恋非常难断掉。我看书上这样写过：如果儿女疼痛，若让父母选择，父母宁可选择自己死，也不希望儿女疼痛。若是这样，临终的时候你会因为留恋儿女而变成王鬼，四处游荡。那时，即使你好心回来看望儿女，但是一到家，一看到他们，他们就生病、出事。鬼来了，怎么可能不出事呢？你贪着、留恋他们就是这样，他们死了以后，你就会把他们也带到饿鬼道里去。

前两年在藏区的班玛县，有一个三十多岁的女人死了，留下了一个可爱的儿子。她死的时候放不下儿子。藏区一般四十九天之内都请僧人不停地诵经超度，在这期间她都没有回来过。四十九天以后的一个晚上，家人在吃晚饭时她回来了，外表和生前一模一样。家里的门窗都关得严严实实的，但是门窗不可能挡得住她。她进到屋里后也没有说话，只是盯着儿子看了好长时间，然后从二楼的阳台消失了。第三天，儿子从阳台上掉下去死了，儿子就这样被她带走了。这是很多人亲眼所见的。对儿女来说，这是多大的伤害啊！

你活着的时候贪恋儿女是“活鬼”，死了以后还贪恋就

是王鬼。无论生前还是死后，你这样贪恋儿女，对双方只有害，没有利。你应该以慈悲心来保护他们，这才是真正地利益他们。

本来不应该成家，你却成家了，没办法，这是业力；本来不应该生孩子，你却生孩子了，还生了好几个，没办法，这也是业力。现在我唯一的希望就是你不要变成他们的活鬼或王鬼。在前面讲过翳罗叶龙王的故事，它开始的时候为什么不敢现原身来听法呢？因为到处都有危害，且危害太大了。空游饿鬼也面临着众多危害，非常危险，所以整天提心吊胆，担惊受怕，内心没有片刻的安宁与快乐，还居心不良，经常想伤害其他众生。他们死后都堕落恶趣感受痛苦。

不管生前是因病身亡，利刃所毙，还是悬梁自尽等，都属于横死，有病而死，也是横死的，执着、贪恋地死也是横死。死后会成为饿鬼，它们每隔七天就要重新感受一次这样死亡的痛苦，重死一次。它们希望把这种痛苦转移给别人，所以无论到哪里，都想损人利己，都想伤害他人。但是它们这样做只能伤害自己，伤害不到他人。希望都不要变成王鬼，要是没有断掉对世间的贪念和贪着，到时候就会变成空游饿鬼，感受各种各样的痛苦。

空游饿鬼就在我们的附近，也许和我们在一起，但是不要害怕，若是你能转为道用，对它们发慈悲心，把它们都当作护法或者佛菩萨，它们就会保佑你，而不会伤害你。其实，鬼是很好接触的，若是你真心地对待它，它也会真心地对待你；若是你以慈悲心对待它，它也会以善心对待你；若

是你把它们当作护法，它们就能变成你的护法。

在寺院、道场里，也有很多空游饿鬼，但是我们会把它们当作护法，也有专门供奉它们的仪轨，这样它们都变成护法了。它们也是未来佛，你也可以把它们观为清净圆满，这样它们都成为菩萨和佛了，只会保佑你，不会伤害你。再说我们都是大乘行者，应该把它们当成宿世的父母、儿女，善待它们，它们也容易被感化，我们没有必要为此提心吊胆、担惊受怕的。只要你有善良的心，有诚心，就能感化它们。

人与鬼相处，比人与人相处容易得多。虽然是两个世界的众生，但互相都不会太阻碍。人与人之间不好相处，矛盾不好化解。现在你有了正知正见，就不会害怕：第一，要明白到处都有鬼神；第二，明白了就没必要害怕、恐惧了，没必要跟它们发生冲突和矛盾了。不要总想把它们赶走："能不能念点咒，把它们都撵走啊？""求求你，不要伤害我！"你这样求很难解决问题。当初你欠它的时候，你没有跪着求它；当初你伤害它的时候，那么心狠手辣，也没有跪着求它。现在你承受果报的时候，跪着求它，想逃脱，没那么容易吧！

我们每天做火施，不是要迷惑它们，也不是想赶它们走，而是修勇敢心："来吧，这里应有尽有，要什么给什么！"我们通过佛的身口意"嗡啊吽"的力量，让它们心满意足。我们应该面对现实，让它们来，要财富给财富，要命给命，都拿走吧！这样才会感动它们，它们才会觉得你很讲道理。希望大家都有正知正见，有正知正见才算是学佛人，才算是

有修行的人。若是你没有正知正见，表面上做得再多，也没有用，根本不是学佛修行人。

现在我明确地跟大家讲，法和人是不一样的。有的人说佛法有何种冲突与问题，这正体现出了他没有明白佛法，佛法是永远不会有问题的。佛法从诞生到如今，已经有了 2500 多年的历史，在这漫长的历史长河中，很多人研究过佛法，但都没能真正地推翻佛的教理，以后也永远不会有。著名科学家爱因斯坦说过："能够跟着科学走到最后的宗教只有佛教。"科学越发达，越能证明佛的教理是真理。

法是法，人是人，大家一定要分清楚。现在什么样的人都有，有些人打着佛教的旗号搞政治，搞经济等等，这是人的问题，不是法的问题。希望你们以后永远都有正知正见，应该依法不依人，不要拿这些人的行为来衡量佛法，应该拿佛法来衡量这些人。有时候，你们那点见解太可怜了！一说某个人某某方面不好，有些人就觉得他修行不是挺好嘛，怎么还有毛病，还造业呢？然后开始怀疑佛法，失去信心，灰心退步了。这都是什么见解啊！连这么点正见都没有。他修行的时间再长，再有修行，也不是佛啊！再说了，登地以上的菩萨也有犯错的时候！作为凡夫不可能不犯错误，不可能没有毛病。

有时候你们提的问题也太幼稚了。大家的心量应该大一点，应该依正知正见掌握一切，依正知正见守护三门。这样，即使整个世界的人都错了，你也不会错的；即使整个法界的众生都错了，你也不会错的！希望大家都能有正知正见！

思考题：

1、空游饿鬼为什么在人间离我们这么近？

2、饿鬼道的众生是否都要感受饥渴之苦？

轮回过患（第六讲）

摘要

1、思维旁生道之业因；

2、思维旁生之苦：海居旁生、散居旁生。

3、应思维轮回的痛苦，生起厌离心和畏惧感；思维宿世父母正在感受这些痛苦，真心希望、发誓发愿、祈请加持他们得到解脱。

轮回过患是指我们无始劫至今生在六道中轮回所感受的无穷无尽的痛苦。现在我们得到了人身，闻到了佛法，这是我们摆脱轮回、脱离痛苦的唯一机会，千万不能错过。一旦错过了，再也没有机会了，还要继续六道轮回，继续感受这些难以忍受的痛苦，苦不堪言啊！所以大家要谨慎再谨慎，一定要把握！现在的每时每刻都是关键的时刻，以此决定我们是上升还是下堕。上升是解脱，是永恒的快乐；下堕是感

受极大难忍的痛苦，出脱无期。

能够从地狱、饿鬼、旁生三恶道中解脱并获得人身，这是一种万一的说法。其实一旦堕落恶趣以后，想再一次投生为人，是相当困难的，比登天还难，基本上是不可能的。因为众生在地狱遭受果报的同时，会不断地生起嗔恨心，不断地造业。在地狱里造业也是造业啊！也要感受果报啊！比如复活地狱的众生一见面就生起无比的嗔恨心，然后互相残杀。杀害地狱的众生也是杀生！以嗔恨心造业就继续堕落，基本上没有解脱的时候！基本在愚痴的状态中，所作所行都是造业！

因业力感召，当狱卒们惩罚地狱众生的时候，它们一定会嗔恨、埋怨狱卒们，虽然它们身躯庞大，但是没有什么力量，根本不可能打得过狱卒们。甚至与饿鬼道的众生一样，也常想把自己的痛苦转嫁到其他众生的身上。所以地狱众生在贪心、嗔恨心、愚痴的状态下，所作所行都是恶业，只能继续在地狱里感受痛苦，很难出来。

饿鬼道的众生，无论是隐住饿鬼还是空游饿鬼，也是满怀贪心、嗔恨心、愚痴继续造业，以后还要继续感受果报。尤其是空游饿鬼，基本上不会有解脱的时候。

所以大家千万不能再糊涂，不能再迷惑，应该好好地选择，应该努力让自己从六道轮回中解脱出来，获得永久的安乐。这是对自己的生命负责，这样才能对得起自己，才是究竟的利益！大家不要为了眼前利益，不要为了世间琐事而失去解脱的机会，不要让自己再堕落了。从恶道中解脱不容

易，得人身更不容易。我在前面讲过这个比喻：在光滑的墙上撒一把豆子，想让一颗豆子停留在光滑的墙上，几乎不可能。可见从恶趣中再次得到人身非常不容易。

我们无始劫以来所串习的烦恼、习气很难对治，很难降伏。若是不用心，不下功夫，难啊！无论是闻法的时候，还是修法的时候，我们一定要用心、用功。若是走马观花、蜻蜓点水般地学修，绝对不可能成就。我希望大家都不要糊弄自己，不要欺骗自己。否则，伤害的是自己，后悔的是自己。我们虽然在表面上每天都在闻法，每天都在修行，但是有没有用心，有没有用功？是不是发自内心，是不是一心一意？在修行的道路上，是不是死心塌地？很难啊！众生的业力不可思议！大家应该好好地对照自己！

你现在在闻法、修法的行列中，不一定能觉察到自己的弱点，不一定能感觉到这些魔力。如果没有下功夫，没有用心学修，过后还像从水里捞出来的石头一样，很快就会恢复原样，还是那么干，那么冷，那么硬。

我们在六道中轮回，无论是在三恶趣还是在三善趣，都离不开痛苦。我们在前面仔细地观察、了解了地狱道和饿鬼道，地狱道里只有寒冷、炽热等难以忍受的痛苦，没有一处安乐；饿鬼道里，无论是隐住饿鬼还是空游饿鬼，所遭受的痛苦都是不堪想象的，没有丝毫安乐。不用说去感受，我们连听闻都觉得毛骨悚然。

若是一个心智正常，能正常思考的人，现在肯定了解、明白了轮回中只有痛苦，没有安乐。通过讲解、概括，佛帮

你一个个地了解了六道轮回的过患，如果你还是没有生起出离心，没有生起对轮回的畏惧感，那就没办法了。

若是利根者，只概括性、总结性地讲解一下就可以了，但是我们根基差，这样讲解还是没弄明白。佛为了我们这些可怜众生，仔细地描述、讲解了六道轮回的过患，我们可以从佛的教言里，了解和掌握各道的情况。

旁生之苦：海居旁生和散居旁生。

旁生道是三恶趣之一，投生为旁生的基本因是愚痴。在这里讲的是一般的愚痴，就是不明因果，不懂取舍因果。不用说其他道的众生和那些不信佛、不学佛的人，连我们这些学佛人都特别愚痴，连最基本、最重要的因果观、轮回观都没有。很多人还认为自己在修净土宗，随便念一念“阿弥陀佛”的名号就可以往生到西方极乐世界，这是愚痴！念佛也离不开戒定慧三学。

戒学。若是一点佛理都不懂，怎么受戒啊？哪些是戒？哪些是律？在什么样的情况下能得到戒体？在什么样的情况下会失去戒体？戒是清净的意思。若没有如理如法地守护身口意三门的这些戒律，身口意怎么能得以清净呢？定学。出世间的禅定，在这里不说了。世间的四禅八定你有吗？若是连这个都没有，怎么修出禅定呢？慧学。真正的智慧是无我和空性的智慧。连出离心、菩提心都没有，怎么能生起无我和空性的智慧呢？

有戒的基础，在禅定中念，还要有智慧的摄持，才是真正的念佛。离开了戒定慧三学就不是念佛。

佛法有教法和证法。教法是三藏，讲闻三藏，这叫持教；证法是戒定慧三学，受持三学，这叫持证法。你要持教法就要讲经说法或者闻思：若是你有讲经说法的能力就讲经说法，若是你没有讲经说法的能力就闻思，若是这些都没有，你就没有持教。持证法就是修持戒定慧三学（修持、修行这叫持）。如果这两个都没有，就没有佛法了。没有佛法，哪来的念佛？你这样欺骗自己就是愚痴。在愚痴的状态中念佛，不但不能往生，将来还会投生为旁生，在旁生道里感受痛苦。

还有很多人认为自己在修禅宗，糊里糊涂地打坐，实际上很多人根本达不到打坐的标准。有些人能进入无想的状态，这是不是修禅宗？不是！修禅宗要明心见性。你没有明心见性，糊里糊涂地在无记的状态中安坐，那是无想禅，这不是修持佛法，也不是修行，这是愚痴！修无想禅的人死了之后绝大多数都会堕落恶趣，尤其是转生为旁生，在旁生道里感受痛苦，只有极少数生前行善积德、有获得人天福报这样因的人会投生到长寿天，在那里感受痛苦。修无想禅的人经常在那种状态中享受禅悦，那种禅悦是世间任何一种快乐都比不上的，他们贪着那种禅悦，经常进入那种状态，平时也不行善积德，这样修禅的果报基本上都是投生到旁生道里。

还有一些人接受过灌顶，会念几种咒语，就认为自己在修密法了。修密法哪有这么容易，这么简单？密宗的境界是超越显宗的，一切观为清净，观为圆满是密宗的基础，修密

法要有五种圆满的见解与境界。

在相续不成熟，也没有其他意义的情况下，你接受的灌顶越多，造下的恶业越严重。因为每一个灌顶都有要守护的誓言，有根本的，支分的。而你只知道接受灌顶，根本不知道灌顶的内容，更不知道灌顶后要守护的誓言。连显宗里讲的出离心、菩提心、般若空性智慧都没有，还说自己是修密的，还说自己已经修本尊了，不可能！

什么叫本尊？什么叫修本尊？你对世间的贪恋都没有断掉，自私自利都没有放下，人我执、法我执都没有断掉，怎么能成就本尊呢？你修的本尊不是本尊，是魔！若没有基础，相续没有成熟，仅仅接受几个灌顶，经常念这些咒语，容易变成魔。这个魔比一般的鬼神厉害。一般的鬼神只是恶道的众生，即使伤害众生也是小范围的伤害，但是念过很多咒语的魔有一定的力量，它伤害的是一群群的众生，它伤害的是佛法、正法，它会特意破坏道场，破坏法脉，破坏共修的力量。我为什么经常强调大家要一心念诵《金刚七句祈祷文》？因为《金刚七句祈祷文》句句是金刚语，能摧毁一切外在、内在、秘密的违缘、障碍和魔力。魔来制造违缘、障碍的时候，不会显现身份，而是先进入你的相续，利用你的身份来做坏事。被利用的这些人就是因为散乱、没有定力、信心不足，所以被魔所持。若是你有定力、有信心，魔就无法进入你的相续。

大家千万不能修偏了，有利就有弊，利越大，弊越大。无论你是修净土宗、修禅宗，还是修密宗，都要如理如法，

从基础开始，一步一步地学，一步一步地修，这样才能成就。否则，容易变成鬼、魔、旁生。所以大家要注意，别让自己变成那些可怜的众生，在三恶道里感受无穷无尽的痛苦，出脱无期。我常说，若是不如法修行，正法也会变成恶趣因，就是这个意思。

在戒定慧的基础上念佛才是如法的；在明心见性的基础上参禅才是如法的；有出离心、菩提心、般若空性智慧的摄持，并将一切观为清净、圆满，在这个基础上念咒语，修本尊，才是如法的。出离心是断除对世间的贪恋，菩提心是放下自私自利，空性智慧是破除人我执、法我执。现在我们修加行就是打基础，让自己的相续成熟。加行修好了，出离心就生起来了；加行修好了，菩提心就发出来了；加行修好了，空性智慧就生起来了，然后再念佛、参禅、念咒修本尊，一定能成就。若是没有基础，相续不成熟，很危险啊！大家千万不要糊涂，不要盲修瞎炼，否则会给自己带来极其严重的后果，不堪设想啊！

投生为旁生的因，主要是在愚痴的状态中做一些无意义的事。旁生分海居旁生和散居旁生两种。海居旁生是指生活在大海里的众生，如鲸、鱼、龟、虾等，密密麻麻像酒糟一样多。我们看动物世界就能知道旁生道有很多众生，它们都感受着相互吞食的痛苦，大的吃小的，小的吃大的。海洋里的鲸鱼、鲨鱼等，躯体异常庞大，它们身上居住着好多小含生，那些小含生径直刺入它们的身体，不停地吃它们的肉，喝它们的血。而那些大动物一下子就能吞掉无数的小含生。

旁生道的众生特别愚痴、呆笨，今天你告诉它：若是能念一遍“阿弥陀佛”就能解脱，它也做不到。

旁生道的众生共同的特点：第一，特别愚痴、呆笨；第二，互相吞食，始终处在万分恐惧的状态中，心一刹那也得不到安宁；第三，因人类贪着其血、肉、毛、皮、骨头等，经常被捕杀。

在海边长大的人都知道海里的动物是如何被捕杀的。我们不说前世的业力，就目前来看都是无缘无故的，它们也没抢过你的东西，也没伤害过你。你为了吃肉、喝血，就这样无缘无故地伤害它们。现在人都只吃活的，不吃死的，将众生活生生地割、砍、剥、烤……它们死了以后，如果业力还没有穷尽，还要投生，再被杀，再投生……这些众生就是这样反复地感受着被杀的痛苦，直到业力穷尽。

散居旁生也是如此，人类为了吃肉、喝血，经常杀马、牛、羊、猪、鸡、鸭等。你们到屠宰场看看，那是人间地狱啊！有的众生被活活地杀死，有的众生被活活地烫死，有的众生被活活地剥皮。

在这里可以肯定地说，杀害众生的人，绝不是真正意义上的学佛人。佛法是不伤害众生的，伤害众生的绝不是佛法，而是魔法。有些人学佛了，还要杀生、吃肉，还要吃活的，美其名曰滋补身体。这个皮囊还用补吗？杀一条命堕地狱不算，转生为人时要还五百次生命。

我们曾经无数次地感受过这些痛苦，大家好好地、仔细地想一想。要是再生不起厌离心，生不起畏惧感、恐惧心，

听我讲了，还觉得跟自己没关系似的，那你的心就是石头，就是钢铁，你这种人叫刚强难化！你这种人要成就是很难的！

一想到轮回过患，有没有吃不下饭的时候？有没有睡不着觉的时候？我讲了这么多，讲的都是我们自己，是我们曾经经历过的，也是我们快要感受的。对轮回过患有畏惧感，有厌离心，这就是我们学修轮回过患，尤其是学修三恶道痛苦的真正意义。

虽然目前我们还没有堕落三恶道，还没有在三恶道感受痛苦，但是我们宿世的父母都在三恶道感受着痛苦，我们不能见死不救。现在我们应该：第一，真心地希望他们能够脱离痛苦；第二，我们要发誓发愿，好好地利用得到人身、闻到佛法的机缘和条件，精进认真地学佛修行，让自己解脱成佛，然后让父母众生也脱离恶道的痛苦；第三，虽然我们暂时还没有能力解救他们，但是我们可以一心祈请上师三宝加持，让他们早日脱离痛苦，获得人身，闻到正法，解脱成佛。

大家不要总为了自己而求上师三宝加持："请佛菩萨、上师加持我，让我的身体好起来，家庭好起来，儿女好起来。"总是为自己求健康，求平安，求世间的福报。世间的事，好也好不到哪去，坏也坏不到哪去。六道轮回都离不开痛苦，都离不开无常。好也会变，坏也会变，没有永远的好，也没有永远的坏。好是暂时的，坏也是暂时的；痛苦是暂时的，快乐也是暂时的；有是暂时的，没有也是暂时的。

希望大家不要执着这些，一切随缘，世间的福报有就有，没有就没有。

若要求，就求父母众生早日解脱，早日成就。处处存好心做好事，处处发大心发大愿，这是唯一的解脱方法。通过这样的方法，才能打开你的心胸，才可以摆脱烦恼、摆脱痛苦。可怜的众生啊，不要再迷茫了，不要再颠倒了！

我们的百日共修虽然还没有结束，但是我已经讲了很多道理，大家也该开悟了，也该放下了！应该清醒了，应该明白了。我讲的这些内容句句是真理，句句是窍诀，大家一定要记在脑子里，融化在血液中，落实到行动上，运用到生活和工作中！不能闭目塞听，得过且过，擦肩而过，一切错过！否则，将来要轮回的是你自己，将来要感受痛苦的是你自己！大家应该好好地考虑，好好地思维，如理如法地学修正法，这样才能成就！

思考题：

1、海居旁生和散居旁生的痛苦有没有不同？

2、修无想禅定会感受什么样的果报？

轮回过患（第七讲）

摘要

思维三善道之人道之苦：

1、三大根本苦（变苦、苦苦、行苦）；

2、八支分苦（生苦、老苦、病苦、死苦）。

六道轮回里只有痛苦，没有安乐。前几天我们了解了三恶道的过患，那里的众生所感受的痛苦是难以想象的。这些都是事实，我不是讲故事，也不是讲别人，而是讲我们自己。无论是地狱道、饿鬼道，还是旁生道的痛苦，都是我们曾经经历过、感受过的，以后还要经历、感受。大家怎么还生不起厌离心呢？我们应该这样想：虽然现在忘记了，想不起来了，但是往昔确实无数次地感受过这些痛苦！这点认识很重要！若是你当故事听，认为是在讲别人，轮回过患课程对你不会有太大的帮助，你也不会从中得到任何利益。

修学轮回过患有触动，有感受了，你才能生起出离心，才能断掉对世间的贪恋。你们在实修中心每天都听闻佛法，也许对世间的贪恋和执着减轻了很多似的，但这是暂时的。这种偶尔的善念，偶尔的厌离心、出离心都是不可靠的。若要在相续中生起永久稳固的厌离心、出离心，彻底断掉对世间的贪恋，就要用心把轮回过患所有的内容都放到自己身上，融入自己的相续中，落实到实际行动上，这样才会真正受益，才能真正做到。

我在前面再三强调：业力不容易改变，烦恼不容易对治，无始劫以来的习气更不容易对治。当我们遇到对境、遇到违缘的时候，还是和以前一模一样，没有一点儿正知正见，没有一点儿智慧。到临终的时候，大势已去，你无法能掌握命运，无法能改变命运。这样，我们学修就失去意义了。所以，大家必须深入再深入，用心再用心！

我们以前无数次地感受过的那些痛苦，你是否真正不愿意再次感受？现在你还没有真正生起厌离心，真正生起厌离心不是你这种样子。你还在贪着，还在执着，还在造业，就说明你还没有明白轮回过患，更没有生起厌离心。你把我所讲的内容都当成故事听了，根本没有设身处地地去思维。

有的人一听说轮回过患或一看到六道轮回图，心里就恐惧。我们造恶业了就要感受这样的痛苦。所以大家对六道，尤其对三恶道一定要理解透，这样才会对自己有帮助，自己才会受益。

“纵经百千劫，所作业不亡。”业是不会浪费的，造恶

业了只有三个去处：地狱道、饿鬼道、旁生道。什么叫造恶业？以贪嗔痴所做的一切都是恶，这是小乘大乘，显宗密宗共同承认的善恶标准。你自己对照对照，有没有以贪嗔痴造业？若是你造业了，第一不会浪费，第二自作自受。我在因果不虚课程里讲得很清楚，自己造下的业，自己要承受果报，不能由别人来代替。不用说无始劫以来，不用说过去世中，就说今生今世，你以贪嗔痴所造的恶业不计其数，这些恶业的果报只能成熟在地狱道、饿鬼道、旁生道里，但是很多人没有一点儿恐惧感、急迫感，还在散乱懈怠。

人随时都会死：你今天还在庄严舒适的坛城里，也许明天就在炽热的铁屋里感受着地狱的痛苦；你今天还在这里享用着色香味俱全的饮食，也许明天就在饿鬼道里感受饥渴的痛苦；你今天还能与同修道友一起听闻正法，也许明天就在旁生道里感受着互相吞噬或残杀的痛苦。明天会怎样都是不确定的，所以大家应该有紧迫感，分秒必争地学修佛法。

三恶道里充满了难以忍受的痛苦，让人十分恐惧。若与三恶道相比，三善道里应该有一些安乐或幸福吧？实际上没有！三善道、三恶道都一样充满了痛苦，没有丝毫安乐。正如弥勒菩萨所说：“五趣之中无安乐，不净室中无妙香。”

现在，我们仔细地去了解三善道，看看三善道到底有没有安乐。

人道也如火坑一般，没有丝毫安乐。我们所认为的安乐，实际上都是痛苦，只是我们没有意识到而已。不仅是人，地狱道、饿鬼道、畜生道、阿修罗和天界都离不开三大

根本苦。

人道之三大根本苦：第一，变苦；第二，苦苦；第三，行苦。

第一，变苦：人们所拥有的一时的快乐，也是瞬息万变的，如健康、幸福、名誉、财富、感情等，转眼间就变成了痛苦。即使你拥有再多的财产，拥有再大的名气，拥有再深的感情，也会变，而且说变就变，说失去就失去。尤其是现在社会，人与人之间根本没有真感情，都是互相利用。很多人因此而懊恼、失望、痛苦，没有必要！如果你因此痛苦了，就说明你不是明白人，是个愚痴者。如果是个智者，肯定不会因此而动心。一夜之间你一无所有，贫困潦倒，很正常。变了、没了，缘聚缘散很正常。变是正常，但是你因此而痛苦是不正常的。苦是自寻的、自找的。

大家要明白一切显现都离不开无常，要明白这个世上没有恒常不变的，唯一不变的就是变。变是一种自然规律，是一种自然显现，但是如果我们没有明白这些道理，它给我们带来的烦恼和痛苦就会无法想象，苦不堪言。

大家想学佛，想解脱，就要明白无常，就要摆脱因不了解无常而产生的痛苦。不是你念“阿弥陀佛”就是学佛了，不是你念《地藏经》或其他某部经就是学佛了，而是要明白这些道理。钱财、名气、感情，从有变成没有，从没有变成有，很正常！若是你明白了所发生的所有变化是一种自然显现，一种自然规律，这叫学佛。这些变化没有让你烦恼，没有让你痛苦，这是解脱。

当发生变化的时候，你受影响了，感到痛苦了，这叫变苦。实际上变苦始终都有。没有变化之前，它让我们提心吊胆，不停地痛苦着，患得患失，内心得不到安宁；发生变化的时候，拥有的失去了，失去了以后，我们还想得到，还要追求，它让我们继续痛苦着，这也是变化给我们带来的痛苦。所以说我们始终在变苦中遭受着折磨。我们还没有深刻感觉到人间发生的变化带给我们的巨大痛苦，其实它始终让我们沉溺在烦恼与痛苦当中。

第二，苦苦：是指前面的痛苦还没有烟消云散，后面的打击又接踵而来，雪上加霜。比如，父亲不幸逝世，紧接着母亲又撒手人寰；刚被怨敌抢劫一空，又加上心爱之人命归黄泉……现在的人，无论是贫穷还是富裕，无论是高贵还是低贱，都没有获得真正的快乐和幸福。在轮回中，无论是生在任何地方，都是在苦上加苦中消磨时光，连一刹那安稳、快乐的机会也没有。在我们没有摆脱轮回，没有摆脱烦恼之前，不会有丝毫的快乐和幸福。我们所认为的快乐、幸福都是痛苦。离不开变苦、苦苦、行苦，所以叫三大根本苦。

第三，行苦：我们日常生活中的所作所为，表面看起来好像没有亲身受苦，但实际上也绝没有摆脱痛苦之因。比如吃饭穿衣、住房受用、装饰设宴等等，这一切都可能成为造罪业的因，所作所为完全是罪恶的伪装，这一切的后果无疑都是痛苦，都是痛苦的因、痛苦的果。我们所拥有的一切，所享受的一切，都是有漏的福报，都离不开痛苦的本性。我们感受痛苦的同时，又造了下一个痛苦的因。制作这些吃

的、住的、穿的、用的东西的过程中，伤害了无数众生。可以说吃一碗米饭相当于吃一碗虫子的罪业，可我们都没有感觉到。我们觉得吃、穿、住、用很方便，很有福报。但这都是有漏的福报，都是以杀害众生、伤害众生为代价而制造的，相当于是杀生的武器，都是造业的。我们在感受痛苦的同时，又播下了下一个痛苦的种子，所以说都离不开痛苦的本性。

那我们是不是不能吃、不能住、不能穿、不能用了呢？一般的情况下这些都是造业的，将来要感受果报，但是我们很幸运，遇到了佛法，可以把这一切转为道用，将恶业转为善业，变成功德。我们吃穿住不是为自己，而是为了保护身体、保护生命，是为了修持正法，为了度化众生。虽然现在我们无法救度众生，但是我们可以转念，可以将善根回向给他们，并发誓发愿将来成佛后度化他们。我们还可以做供养、做简供，这样都成为修行的助缘了，都变成度化众生的方便了。所以遇到了佛法，做任何事情都可以不造业，同时还可以利益有缘众生。

我们要知恩，我们的衣食住行都不是自然形成的，是很多众生用汗水和生命换来的。我们要感恩，发誓发愿学修正法，让自己早日解脱成佛，然后去度化这些有缘的众生。我们要报恩，把生命好好利用起来，承办自他的利益。

八支分苦：第一，生苦；第二，老苦；第三，病苦；第四，死苦；第五，怨憎会苦；第六，爱别离苦；第七，求不得苦；第八，不欲临苦。

第一，生苦：我们在住胎和出生时，都要感受很多难忍的痛苦。住胎到六根都齐全（即胎儿成形）的时候，胎儿会觉得母胎非常狭窄，臭气扑鼻，漆黑一片，感觉好似关在监狱里一样的痛苦；当母亲吃热的食物的时候，胎儿就像置身火里被烧灼一样痛苦；母亲吃凉的食物的时候，胎儿就像浸在冷水中一样痛苦；母亲睡觉的时候，胎儿感到如同被大山压在身上一样痛苦；母亲饱足的时候，他又觉得像夹在山崖间一样痛苦；母亲饥饿的时候，他会有如堕入万丈深渊般的痛苦；母亲在行住活动的时候，他也觉得像被狂风席卷一样的痛苦。母亲做不同的事时，胎儿都要感受着不同的痛苦。

生下来或者被抱起来时都非常痛苦。婴儿的感受我们是感觉不到的，他感受着不一样的痛苦。很多事情他都没有接触过，也不适应，觉得非常恐惧、痛苦。

所有的婴儿都是伴着哭声出生的，没有一个是笑着出生的，就是因为有痛苦。若是快乐，他肯定是笑着出生的。若是既没有快乐，也没有痛苦，他就应该不声不响地出生。从入胎至出生，没有刹那的安乐与舒适，这就是生苦。

第二，老苦：从出生的那天起，我们就刹那不停地迈向死亡，这是一种老苦。还有一种老苦是眼、耳、鼻、舌、身、意六根衰退。眼睛花了，什么也看不清；耳朵聋了，什么也听不清；牙齿脱落了，什么东西也咬不动；舌根衰退了，再鲜美的食物也品不出味道，而且说话口齿不清，说了半天别人也没有明白；意根衰退，神智不清、健忘，刚刚说的话一会儿就忘了，总是昏昏沉沉的；头发白了，满脸皱

纹；体温失调，衣服稍微单薄了，就感觉冷得要命，身根衰落；体力下降，实在无法承受沉重的衣服，衣服厚了也不行，再华丽、柔软的衣服也感觉不到舒适。六根衰退了，病魔缠身。老苦的同时病苦也来了，不是这有病，就是那有病。自己亲手抚养长大的儿女也不管自己了，甚至总算计自己的财富或工资，心里很失望，也很苦恼。想过一个平静、安宁的晚年，但是没办法，自己欠的债还没还完。虽然儿女成家了，但还总是缠着自己不放，总回来吃住，心里不高兴也没办法。然后还要帮忙照顾孙子、孙女，即使自己不愿意，也没办法，怕儿子、儿媳妇不高兴。不只是为了儿子，也是为了自己。因为若是儿子、媳妇不高兴了，怕自己病了没人看，死了没人管，所以要哄着他们。虽然自己想学佛修行，但是根本没有自由，没有机会，这都是老苦。因为实在承受不了种种衰老的痛苦，所以他们希望尽快死去，但是实际上所有的老人都非常害怕面临死亡，诸如此类。这种老苦，其实也相当于恶趣众生的痛苦了。

第三，病苦：人的身体本是四大组合，四大不调时必然遭受风、胆、涎等各种疾病的折磨而苦恼万状。精力再充沛，再强壮的人，若是生病了，也会立即倒在地上，躺在床上，这种病苦是难以忍受的。有时候我们感冒了，头痛了都受不了，要吃药、打针，希望早点好起来。其实这不算什么病，若是真生了大病，病魔缠身，死又死不了，好多年瘫痪在床，感受着病苦，最后通过病苦进入死苦。现在很多人不择手段地积累财富，就是为了将来治病而准备的。人们害怕

生病，经常不敢吃这个，不敢吃那个，但是经常吃动物的肉，还活活地吃，美其名曰滋补身体。这个能滋补身体吗？告诉你：这不是滋补身体，是毁坏身体，断送自己的性命。这都是怕病苦，怕有病，尤其现在很多疾病根本无法治疗。由于害怕得绝症，总是患得患失，心永远不得安宁，这都是病苦。

第四，死苦：

我们将死苦总结为三点：

第一，快要死的时候，病魔缠身，病情严重恶化，四大分离，非常痛苦；第二，自己明明知道要离开这个世界了，要离开所积累的财富，离开非常恩爱的人，内心留恋，非常痛苦；第三，要离开这个世界了，不知道自己将去何方，这也是一种很大的痛苦。这个时候无可奈何啊！还有隐没次第时出现的白光、红光、黑光，各种各样的恐怖现象，这都是自己从来没有想象过，听到过和看见过的。令人恐惧万分，痛苦难忍，出现黑光后会昏迷过去，在昏迷的状态中醒来时，就进入中阴身了。中阴界的痛苦也是各种各样的，也是非常难以忍受的，这就是死苦。

可以说人的一生就是痛苦接着痛苦，住胎时痛苦，活着时痛苦，进入中阴界也痛苦，再转世还痛苦，永远离不开痛苦。

思考题：

1、人间的八支分苦都是什么？

2、人的痛苦比天人多，为什么还说人身比天人还殊胜？

轮回过患（第八讲）

摘要

1、了知四谛：知苦，断集，修道，寂灭。

2、思维三善道之苦：人道之苦（三根本苦、八支分苦）、阿修罗道之苦、天道之苦。

今天我们继续学习轮回过患。对一个渴望解脱的人来说，学习轮回过患非常重要。若是不断除对世间的贪着，无法能够解脱，无法能够成就。要断除对世间的贪着，首先要了解六道，了解轮回。属于世间的都离不开六道，离不开轮回。当你了解了六道，了解了轮回，知道了六道只有痛苦，没有安乐；知道了轮回是一种极大的、无穷无尽的痛苦，你才不会贪着这些，才会真心地求解脱，修解脱之道。

现在好多人虽然学佛修行了，但始终没有得到利益，始终没有成就，这是什么原因？就是不了解轮回，不知道轮回

的苦与过患，所以没有生起出离心。如果没有断掉对世间的贪着，就不能成就了。若是没有断掉对世间的贪恋，没有放下世间八法，说学佛、说修行，统统都是假的，都是表面功夫，根本不是真正的学佛修行。

若是你真正学佛修行了，一定会受益，一定会解脱，一定会成就。现在很多人虽然学佛修行了好多年，但始终没有得到利益，始终没有成就，这是什么原因？就是不了解轮回，不知道轮回的过患，所以没有生起出离心。如果你没有断掉对世间的贪着，就不能成就了。

我们信佛、学佛好多年了，在形式上、表面上也下了不少功夫，做了不少事情，但这些都不是真正的学佛修行，明白的是皮毛上，所做的也是表面上。明白的是词句而不是佛理。就像曾经智慧空行母对那若巴说的那样："你精通的只是词句，不是真正的含义，不是真正的佛法。"

做功课也是表面上的，没有真正地学佛修行。就是因为没有断除对世间的贪着，没有了解六道轮回的苦。佛为什么讲首先要认识苦？因为我们没有认识苦。这就是我们现在存在的问题。

首先要认识苦。四谛法轮第一个就是苦谛。苦谛就是要明白世间的一切都离不开痛苦的本性，都逃不出痛苦的范围。首先要明白这个道理。

我们学修轮回过患就是要了解六道轮回的过患，去认识苦。我们只有知道苦了，才会去找苦的根源，这与我们去医院看病是一个道理。我们知道自己生病，才会去医院寻求治

疗。若是没有病苦或是不知道自己病了，怎么会去医院呢？我们去医院就治的时候，首先要找病根，找生病的原因，然后再对症下药，最后才会脱离病苦，恢复健康。

现在很多人感觉不到苦，认识不到苦，就不会去找苦的根源，更不会采取解决的方法，这样永远也无法脱离六道轮回的痛苦。我们这些凡夫是愚痴、颠倒的！无始劫以来到现在，一直把假当成真，把苦当成乐，所以始终处在痛苦之中而不自知。很多时候若不是一些粗大的痛苦，我们就意识不到，感觉不到，就像有些人经常干活，就不觉得辛苦、疲劳了，因为习惯了，适应了。同样，我们在六道中感受的痛苦太多、太严重了，所以很多痛苦我们已经感觉不到了。其实最主要的原因就是无明、愚痴、颠倒，不明白什么叫真正的苦。其实我们所认为的苦不是真正的苦，真正的苦我们还没有明白，所以了解六道轮回的过患，认识苦，是非常重要的。除非你不想解脱，不想成就。

我们要了解六道轮回之苦，就应该一道一道地仔细观察、了解，最后总结出六道中任何一道都离不开痛苦的本性，都超不出痛苦的范围时，我们才算是真正地明白了六道轮回之苦。之前我们说“六道轮回只有痛苦”是跟着别人说的，并不是自己真正明白的。就如同你没有亲眼看过某个房间，就附和别人，说“这个房间里没有人”一样。如果有人进一步地向你询问：“真没有吗？你怎么知道没有呢？”你就产生疑惑了，这不是真正地明白。你亲自到房间的每个角落看过了，最后得出了“房间里没有人”的结论，这才是真

正的明白，这才是真正的正见。

同样，我们跟着别人说六道轮回苦，这不是正见；自己真正了解了以后，才是正见。现在你没有神通力，要想亲眼看六道轮回的过患有困难。但佛是无欺的，是遍知的，他不会欺骗众生。佛在经中描述得很清楚，很详细，你可以根据佛的教言了解地狱道、饿鬼道、旁生道等六道轮回之苦。

比如三恶道，佛说：地狱只有痛苦，没有安乐；饿鬼只有痛苦，没有安乐；旁生只有痛苦，没有安乐。如果我们真的能相信佛的教言，相续中肯定能生起定解。

无论是有还是无，无论有形还是无形，无论是有我还是无我，佛全都知道，所以说佛是遍知。遍知不是所有的一切都要知道，比如说，今天我在这里问："人都到齐了吗？"下面一个人回答："都到齐了。"都到齐了，不是指世界上所有的人都要到齐，而是指参加百日共修的人到齐了。同样，一个人从痛苦中解脱的道路、方法，一个渴望解脱的人希求解脱的意义，佛都知道并能描述，这就是遍知。

遍知有两层含义：其一、对轮涅一切法都一清二楚；其二、他知道并且能讲述一个人的解脱之道。一个人的解脱之道就是一个人从痛苦中解脱的完整方法，即苦集灭道。佛说了，首先要认知苦，然后要断除集——苦的根，相续要依靠道——正道，最后能获得寂灭。

首先要知道六道轮回之苦，之后才想从中解脱，此时要找苦的根。六道轮回的根就是我执，有我执就有烦恼，有烦恼就会造业，造业就形成六道轮回。要摆脱轮回就要断除烦

恼，没有烦恼就不会造业了，要降伏烦恼就要断除我执。现在我们找到了轮回最根本的因就是我执，此时相续要依止道谛，修持正道。能对治我执的就是道，真正的道是无我和空性的智慧。无我的智慧是对治人我执的，没有我执了才没有烦恼，没有烦恼才会不造业，不造业才不会六道轮回，在六道中不自由地流转叫轮回。空性的智慧是对治法我执的，尤其是远离八边戏论的大空性智慧，这种智慧不仅能断除烦恼障，还能断除所知障、习气障，甚至可以让我们究竟成佛。

我们从无始劫以来到现在，一直被业力牵引在六道中不自由地流转，这就是轮回。在轮回中，我们无法掌握自己的命运，常常事与愿违。若是没有业力牵引就不是轮回了。很多佛菩萨为了度化众生也在六道中，但他们不是轮回，他们没有被业力牵引，他们是以愿力，以悲心而来的。悲心、愿力是他们自己发的，他们来六道是自愿的、自由的，那不叫轮回。“犹如莲花不著水，亦如日月不住空”。虽然他们在六道里，但不受轮回的染污，没有痛苦。

以道谛最后能获得灭谛，灭谛是寂灭，声闻和缘觉是一般的寂灭，这是一种边，不是圆满。佛是大灭谛，远离二边的灭谛。灭是灭烦恼，灭痛苦。没有烦恼，没有痛苦，没有障碍，心里完全是轻松自在，快乐无比，是恒常的大乐，就是灭谛。苦集灭道是佛宣说的，整个过程与内容唯佛所知，所以叫遍知。佛知道由一位平平常常的凡夫获得寂静涅槃的圣者，在六道中这样一个过程与结果。只有佛才对此法的整个内容和过程了如指掌。

不是所有的都需要知道，一个渴望解脱的人需要知道的都知道了，也叫遍知。我们完全可以相信佛说的每一句，所以我们现在依佛的教言，了解到了六道轮回只有痛苦没有安乐。

昨天我讲了人道众生的三大根本苦：变苦、苦苦、行苦。人人都要感受这三大根本苦，时时都不离这三大根本苦；此外，还有八支分苦中的生、老、病、死苦，就是我们从出生到死亡所感受的痛苦。

生老病死苦始终没有离开过我们，人也是在刹那当中生灭，在刹那当中感受着生老病死苦。也可以这样讲，没有生苦就没有其他的苦，生苦给我们带来了后面这些苦。老苦是由刹那刹那的变化造成的，从出生那一刹那开始，我们都在衰老。病苦是即使身体上没有病，但心灵上的疾病一直不曾间断过。虽然我们始终难逃一死，但是死也给我们带来了很多的烦恼和痛苦。我们更是恐惧生病、死亡，为了避免病苦和死亡，又不择手段地造业。我们都恐惧生病，但我们却是如此愚痴颠倒，为了避免病苦不择手段地造业。

第五，怨憎会苦：亲人变成了仇人，爱人变成了敌人。为了一点点暂时的利益，亲朋好友都变成了仇人。我们不想看到的人，偏偏每天都要见面，都要接触，心里非常烦恼、痛苦。

以前的人没有那么狡猾，办事特别直接，明处抢，暗处偷。现在的人越来越狡猾了，越来越灵活了。现在是骗，你骗他，他骗你，互相欺骗，互相利用，就是为了一些小小的

利益，就是为了钱财，执着钱财。尤其是现在，都觉得没有钱就活不下去，没有钱就过不下去，所以必须要有钱，必须要赚钱。其实钱不是你想赚就能赚到的，在你没有看破、放下之前，你没有赚钱，是钱在“赚”你。当你看破、放下时，钱财是一种方便，是福；但在你没有看破、放下时，钱财是一种障碍，是祸。它只会给你带来灾难，只会给你带来痛苦，不可能给你带来快乐，也不可能给你带来幸福。

你为了钱而造的罪业，将来要自己感受果报。钱财是修持正法的一种障碍：开始时它不让你真正地修持正法；中途它让你散乱，让你造业，不让你精进；最终它会障碍你成就。

现在的夫妻之间没有真正的感情，都是互相利用，当没有利用价值了，就闹离婚，离婚以后，就变成敌人了。有的人还离不了，尽管不想再看到对方，不想再在一起，每天一见面心就烦，一接触就吵闹，但是在业力没有穷尽前还要在一起。这种情况也很常见。

想逃避是逃避不了的，还不如好好地了缘了债。不想见到偏偏要见面，不想接触偏偏要在一起，这就是业力。在业力面前你是没有自由的，你是没有权利的，你就是业力的奴才，是烦恼的奴才。

第六，爱别离苦：对于大多数人来说，亲人离开人世或者流离失所，沦落他乡，或者被怨敌逼得走投无路，自己甚至比受害者本人还痛苦。特别是父母双亲都十分慈爱、怜悯子女，一会儿担心他挨冻受凉，一会儿顾及他饿了渴了，一

会儿又忧虑他生病死亡。如果是宝贝儿子或女儿生病了，他们宁愿以自己的生命为代价来换取子女的健康，他们挥之不去的唯一心事就是子女，总是为了孩子而劳心费神，含辛茹苦。不愿意分开，还必须要分开，这也是一种痛苦。

然而，我们如果认真加以观察就会发现，亲人也不一定是真正的亲，父母等虽然自以为对孩子情深意切，甚为慈爱，可是这种慈爱的方式其实完全是颠倒的，最终只能是害了他们。为什么这样说呢？你想想：儿子小的时候，衣来伸手，饭来张口，父母亲为他们做好所有的事情，到了成家立业之时，又为他迎娶作为终生伴侣的妻子，这实际是把他们捆缚在轮回的绳索上，并且教给他们如何制服敌人，如何扶助亲友，如何发家致富等等作恶的方法，这无疑会导致他们无法从恶趣深渊中获得解脱，恐怕再没有比这更为严重的伤害了。

现在主要是父母对儿女特别执着、牵挂。现在的儿女对父母没有什么放不下的，但是父母却放不下儿女。可儿女们是怎样对待亲生父母的呢？最初，吸取父母身体的精华；中间，抢夺他们口中的饮食；最后，夺取他们手中的财产。父母对儿女心疼得不得了，溺爱得不得了。但是对于父母所做的一切，儿女不会有丝毫的感激之心，反过来还特意与父母作对，父母说东，儿女就说西，就是故意伤害父母。父母双亲将毕生不顾千辛万苦，不顾罪大恶极，不顾臭名远扬而积累下来的所有的财富，毫不吝惜地全部给予了儿女，可是儿女却没有一点一滴的感激之情。

现在很多父母为了给儿女赚钱不择手段，做了很多违法的事，随时都可能进监狱。也有些人是相信佛法，相信因果的，但为了儿女，不顾将来要遭受的痛苦，可谓不顾一切。真的是颠倒。

有些父母真的非常可怜。子女对父母连一点感激之情都没有，不管父母为他们做什么都觉得是理所应当的。给他们那么多，还不如给一个乞丐，就算只是给了一个普通人一把茶叶，他也会喜不自禁地连连道谢。你给儿女那么多钱财，他说过一次“谢”字吗？你给他几十万、几百万、几千万，他都满不在乎。有时候还埋怨你、训你、骂你，说你是不是藏钱了，是不是还给别人了？他们还认为享用父母的财物是天经地义的事。什么天经地义？最好一分钱也别给，还不如做慈善。现在的儿女，尤其是独生子女太不像话了！你们到藏地，到牧区看看那些小孩子是什么样的。

而且兄弟姐妹之间，常常为了能得到父母的财产而互不相让，你争我夺。就算父母给了他们，也没有答谢之意；即使父母已倾囊相送，可子女却一要再要。你给得越多，他向你要得越多。为什么说父母的心是水，儿女的心是石头呢？父母的心是水，又轻又软；儿女的心是石头，又冷又硬。现在的儿女对父母非常狠，哪怕面对真正的仇人，他都不可能这样发火、这样折磨，对父母却是这样，这叫恩将仇报！

子女使用软的手段，把所有的财产都掠夺走了。父母什么也没有了，这个时候子女就不要父母了，父母就看不到他们了，所以不要太牵挂。这也是你自己的因果，没办法，就

当还债吧！但是你心里要明白，牵挂是没有用的。他都不牵挂你，你牵挂他干什么？他都不在乎你，你在乎他干什么？现在他长大成人了，自己有能力了，比你强了，你还为他担心，还留恋他，真是愚痴！现在应该是他们照顾你，关心你的时候了，但是他们却不关心你，不照顾你。这也没办法，也是自己的业力。要明白这些道理，不要太牵挂。不然到临终的时候，会变成最大的障碍，很容易成为王鬼，对自他都没有好处，只有害处。

今天为什么要讲这些呢？就是提醒你不要牵挂他们，要明白人家是怎样对待你的，了缘了债是应该的，但是你心里要放下。

第七，求不得苦：我们从小到大也都没有真正心想事成过：上学的时候希望有一个好成绩，结果经常考试不及格；毕业的时候希望找到一个理想的工作，结果工作不如意；到了谈婚论嫁的年龄，希望找到一个合适的人结婚，但是偏偏跟一个不喜欢的人在一起。人的期望值永远是高的，但是始终达不到要求，心里很失望，很苦恼。

虽然人们为了今生的幸福、受用得到满足而尽心尽力、勤勤恳恳地劳作，但是如果没有前世的福德因缘，即使解决暂时的温饱也成问题，不仅自讨苦吃，而且连累他人，到头来所得到的只是堕入恶趣深渊无法解脱。

所以，古大德说：“勤劳如山王，不及积微福。”只有自己往昔积德的善因才能生出财产受用、幸福名誉等善果，如果有了这样的因，那么善果不求自得；相反，如果不具备

这样的因，那么就算是再怎样兢兢业业、勤勤恳恳，非但不会如愿以偿，还会适得其反，遭遇不幸。所以，我们应当依靠知足少欲这一取之不尽、用之不竭的财宝。如果我们没有集中精力修行正法，入了佛门之后还是忙碌今生尘世间的琐事，那只能是自我痛苦，受到圣者呵责。

以前为了今生俗世的目标，大多数人的上半生与下半生都在百般努力，如果把这份辛勤努力用在修持正法上，恐怕现在已经成就佛果了。即使没有成佛，也绝不至于再度感受恶趣的痛苦。我们心中要这样想：如今已经知道弃恶从善的分界，此时此刻，千万不能再将精力放在成办没完没了的轮回琐事上了，一定要修持真实的正法。

第八，不欲临苦：不想遇到，不想遭受的，偏偏遇到了，遭受了。我们可以肯定，希望自己受苦受难的人，在这个世界上一个也没有。但是，不愿意也要感受。如全知无垢光尊者说："家人亲友虽欲恒不离，相依相伴然却定别离；美妙住宅虽欲恒不离，长久居住然却定离去；幸福受用虽欲恒不离，长久享受然却定舍弃；暇满人身虽欲恒不离，长久留世然却定死亡；贤善上师虽欲恒不离，听受正法然却定别离；善良道友虽欲恒不离，和睦相处然却定分离。今起该披精进之铠甲，诣至无离大乐之宝洲。于诸生深厌离道友前，无有正法乞人我劝勉。"

无论是从生活的角度，还是从工作的角度，无论是从三根本苦的角度，还是从八支分苦的角度来看，人间只有苦没有乐。

大家现在应该仔细地观察自己有没有这些痛苦，是不是始终没有离开过这些痛苦。事实上，人道众生的所作所为要么是痛苦的因，要么是痛苦的果，都离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围。原因何在？就是因为贪着，因为我们执着世间八法。若是不执着，钱财不会影响你，障碍你；儿女不会影响你，障碍你；一切显现都不会影响你，障碍你。这些显现不会束缚你，执着才会束缚你。我们虽然离不开这些显现，但是没有必要执着。怎样才能不执着呢？就是把轮回看透、看破。你只有看透、看破了，才能放下，放下后心里才没有烦恼、痛苦。

非天之苦：阿修罗像天界但不是天界，而是非天。从外界上看阿修罗和天界没有太大的区别。他们的福报也很大，但是嫉妒心、嗔恨心特别重。

有一种树叫如意树，想要什么如意树就结什么，想要什么如意树就给什么。但是如意树的树根在阿修罗界里，树果却在天界，由三十三天的天人享受着如意树的福报，他们到如意树那里求什么都能如愿以偿。阿修罗得不到那些福报，于是就生起了嫉妒心、嗔恨心，然后就跟天人作战。天人有各种兵器，阿修罗根本斗不过他们，战死以后还会转生为阿修罗，再战再死，如此反复，痛苦难以忍受。

天人之苦：一般来说，天人活着的时候应有尽有，快乐幸福，受用圆满，整天在散乱中消磨时日，根本没有修持正法的念头。虽说天人的寿命长达数劫，但在他们自己的感觉中只是刹那的显现，稍纵即逝，在散乱、放逸、迷茫中寿命

就到了尽头，已经接近了死亡的边缘。我们现在连拥有的一点点福报都放不下，他们更是放不下，沉溺在那样的状态当中无法自拔，根本学不了佛。有的天人虽然也信佛、学佛了，但由于不精进，最终还是堕落恶趣。

从四天王天到他化自在天，无论生在哪里都要感受死亡的痛苦。天人接近死亡的时候，会出现五种死亡的征相。以前，每个天人身体的光芒可以照射一由旬或一闻距，而当临近死亡的时候，他们身体的光全然消失；以前如何坐在宝座上也不会觉得不开心，此时却不愿意坐在宝座上了，而且甚感不适，心里非常不高兴；以前天人生下来的时候就自带有衣服，还有很多的花鬘、装饰等，这些花鬘不会枯萎，此时这些花鬘都自然枯萎、凋谢了；以前天衣如何污染也不会沾上污垢，此时天人的衣服陈旧，沾满污垢；以前天人身上不会流汗，此时身上出现汗水。当这五种死相现前时，他们自己也知道末日即将来临，内心十分痛苦。

其他天人也知道他们将要死亡了，也无法来到他们身边，只能在远处洒花祝愿："愿你们死后转生人间，行持善业，再生天界。"其他天人这样祝愿之后纷纷离开了，只剩下他们孤孤单单、凄凄惨惨，非常痛苦。而此时，他们通过天眼观察，知道自己后世将转生何处。当他们看到转生之处的痛苦时，本来死亡的痛苦还没有消除，现在又加上堕落的痛苦，无形之中痛苦增加了两三倍，他们禁不住放声哀嚎。这种悲惨的情形要延续七天，三十三天的七天相当于人间的七百年。临终的天人回想起往日的快乐幸福，而如今无有自

主再去享受这些安乐幸福，而是要感受即将死亡的痛苦；看到后世生处的悲惨，感受堕落之苦。遭受这两种痛苦的折磨，内心忧伤，这种痛苦已经超过了地狱的痛苦。

三十三天以上（色界、无色界）的天人，虽然不需要感受这种死亡的痛苦，但是他们也离不开死亡，一旦引业穷尽以后将如梦初醒般堕入恶趣，也非常痛苦。如怙主龙树菩萨说："梵天离贪获安乐，后成无间烧火薪，不断感受痛苦也。"天界的众生死了以后大部分堕落地狱，感受地狱的痛苦。所以即使生于天界，也是只有痛苦、没有安乐。

我们通过上述的观察和了解不难看出，不管是投生在六道中的任何一处，都离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围，自始至终都被痛苦萦绕，就像处在火坑、罗刹洲、漩涡、刃锋、不净室中一样，根本不会有丝毫安乐的机会。《念住经》中说："地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，旁生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦。轮回犹如针之尖，何时何地皆无乐。"邬金莲花生大士也说："佛说轮回如针尖，永远无有安乐时，稍许安乐亦变苦。"大家还留恋什么？还等什么？应该抓紧时间让自己从六道轮回的苦海中解脱。如果你不想感受痛苦，就要修解脱道，让自己解脱，这是唯一的出路！

你是不是真心想解脱？如果你有解脱之心，说明你明白了六道轮回之苦。这几天我们讲了不少轮回过患的内容，但很多人还是没明白。你的相续中有没有生起真正的出离心？有没有生起真正希求解脱之心？若是有，说明你明白了，看

破了；若是没有，说明你还是没有看明白，没有看破。看不破、放不下，就无法断除对世间的贪着，没有断除对世间的贪着，就不能解脱六道轮回之苦。我为什么要讲轮回的过患？就是为了让你生起出离心。

贪着就有苦，不贪着就没有苦。若是有贪着，无论在哪一道，无论在哪里，都离不开痛苦的本性；若是没有贪着，无论是在三恶道，还是在三善道，都不会有烦恼，不会有痛苦的。

我们在人道所感受的痛苦，相对恶趣的痛苦来说不是很严重，稍微要轻一些。但若是我们不抓紧时间，不利用人身，不修持正法，没有让自己解脱的话，我们还要轮回，还要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦。

我们在因果不虚里讲过，业有善业、恶业，善业有有漏、无漏。无漏的善业才是解脱之因，其他的无论是善业还是恶业，都是六道轮回之因。别欺骗自己，没有别的选择，没有别的出路！

你所修的善法是不是无漏的？什么叫无漏？就是有无我和空性智慧的摄持。什么叫有漏？就是没有无我和空性智慧的摄持。行十善业，断十恶业，所有的善法都是，若是有无我和空性智慧的摄持，都是无漏的，就是解脱之因；若是没有无我和空性智慧的摄持，都是有漏的，就是六道轮回之因。

你造恶业了，若是没有忏悔，就要堕落恶趣，在恶趣当中感受痛苦。除了无漏的善，其他的善业，都是上三善道的

因，就要投生人间或者天界。要升天还要有不动业，不动业是什么？就是四禅八定。

你们现在不是不明白，而是不用心；你们现在不是不明白，而是不相信，就是没有深信。

若是你造恶业了，也修善法了，哪一个严重，哪一个果报先成熟；若是轻重的程度一样，哪一个离死亡近，哪一个果报先成熟；若是远近都一样，哪一个串习重，串习力大，哪一个果报先成熟；若是串习力是一样的，就按造业顺序，先造的是恶业就先报恶业，先修的是善业果报就先成熟。拿这些来观察、对照自己，就能明白。

你们是学佛修行的吗？是想解脱成佛的吗？到这里来的目的是什么？就是学佛修行；学佛修行的目的是什么？就是解脱成佛！现在大家都明白了，也知道该怎么做了。若是再不相信，再不认真做，再不去取舍的话，那就没办法了，那就是你自己的事了。让你们明白这个道理，是我的任务。现在我的任务已经完成了，这叫“师父领进门，修行在个人！”

很多人都理解错了，以为师父领进门就是念个皈依颂，填个皈依证，然后自己学，自己修。这不是“师父领进门”，你根本没有进入佛门。“师父领进门”的意思是：该教的，该传的解脱方法等我全教给你们，全传给你们了。此时，我的任务已经完成了，再不修是你们自己的事了。我们各尽各的责任和义务，才不会造业。我已经尽了自己的责任和义务了，已经让你们明白无常和痛苦了，怎样从中解脱，

就看你们自己了。你们现在要么是不相信，要么是习气重、不精进。我希望大家都有正知正见，都能精进学修，让自己早日从痛苦当中解脱出来。

思考题：

1、什么是有漏的善？什么是无漏的善？

2、怎样理解“人间没有丝毫的安乐”？我们始终离不开三大根本苦，怎样理解“处处都是苦上加苦”？

轮回过患（第九讲）

摘要

1、思维学修轮回过患的意义：修行的根本，开启一切正法的钥匙。

2、思维今生解脱之道：我们选择的是能够即身成佛的一个完整的过程和修持方法。

从地狱到天界，我们通过仔细地观察之后，明白了六道轮回只有痛苦，没有安乐。这个道理很难真正明白！当你真正明白时，才会生起出离心和希求解脱之心。无因无缘是不可能解脱的！只有你想解脱，去寻找解脱之道，然后认真地修持解脱之道，最后才能解脱。

佛第一次转法轮时首先对众比丘说：“此乃痛苦，当知痛苦。”若是你没有轮回正见，不懂得轮回之苦，生不起厌离心，怎么能断恶行善呢？断恶是为了解脱轮回，行善是为

了得到解脱的功德和利益。最最根本的是，轮回只有痛苦没有安乐，但是我们现在没有明白这些！

若是没有明白，可以观察。若是真正明白了六道轮回如火坑，你还会留在六道轮回里吗？解脱的事还会一拖再拖吗？就好比你在火坑里有机会解脱，你会一拖再拖吗？“过会儿，先放一放、等一等吧！”你会这样想，这样做吗？不可能！你会分秒必争、全力以赴地想尽办法从火坑中解脱！你不可能还留恋火坑，还想在火坑里再玩一玩。你在火坑里玩是玩命，你留在火坑里那是受苦。然而你在六道轮回里玩，后果更严重！你要失去无数次的生命，要感受无穷无尽的痛苦，出脱无期。如果不明白这个道理，你没法修行；如果不明白这个道理，你没有办法修持正法！即使修也是假的，都是表面的，没有用！

你真正把六道轮回看成是火坑了吗？你真正明白了六道轮回对我们的危害比火坑大得多，严重得多吗？六道轮回犹如罗刹洲，到处都是想吃你肉，喝你血的罗刹，你能跟这些罗刹在一起吗？它们要立即吃你的肉，喝你的血了，你肯定恐惧万分，一定会想尽办法逃脱，不可能还会留恋这样的地方。然而在罗刹洲里，你也就感受几十分钟的痛苦，失去一条性命而已。但是在轮回里，你要感受无穷无尽的痛苦，要失去无数次的生命。只有如此思维，你才能真正对轮回生起恐惧心、厌离心，才能真正断除对世间的贪着，断除对六道轮回的贪恋。

你有没有真正明白六道轮回，是不是已经有了厌离心，

就用这些来衡量。只是在嘴上讲，用耳朵听，没有铭记在心里，更没有融入相续中，落实到自己的行动上，就是纸上谈兵、鹦鹉学舌。这是最关键的地方：若是没有真正地了解六道轮回，没有真正地明白六道轮回只有痛苦，没有安乐，而且苦不堪言，就生不起厌离心。生不起厌离心，就不能断除对世间的贪恋，这样无法能够真心实意地希求正法，希求解脱。即使希求正法，希求解脱了，也不是真心实意的，是假的，都是表面功夫，一点用都没有。这是最关键的。

在这里我们不能擦肩而过，不能就这样过去。我们一定要抓住，这是个重点，这是最关键的地方。若是对轮回没有生起真正的厌离心、恐惧心，怎么能断除对世间的贪念，怎么能断除对轮回的贪着呢？什么是出离心？第一个是断除对世间的贪恋，第二个是日日夜夜求解脱，真心实意地求解脱，这叫出离心。

四外加行我们已经学完了，修完了，有没有生起出离心？我们修学四外加行的目的就是为了生起出离心，出离心是基础，无论是修声闻、缘觉，还是修佛果，首先要打好出离心的基础。在相续中必须生起出离心，在这个基础上再进一步地学修，才能获证果位。

当你对轮回生起了恐惧心，对世间生起了厌离心，没有一丝一毫的贪恋，一刹那也不想再轮回，争分夺秒地希求解脱时，就要选择解脱之道。就会想：怎样才能解脱？有没有解脱的方法？我从轮回中解脱，会得到什么样的果位？怎样才会获得这样的果位？这个时候自己就像盲人，就需要依靠

佛的教言。

佛讲了三菩提果位：声闻、缘觉和佛。声闻和缘觉是暂时的菩提果，佛是究竟的菩提果。三菩提果都是寂静的、清凉的、殊妙的，有很多不可思议的断证功德，都是不受业的束缚，不受轮回之苦，都是脱离轮回的。

你要解脱，就要获得三菩提的果位，否则就无法解脱。

只要你如理如法地修持声闻乘、缘觉乘，就能获得声闻和缘觉的果位，但这两个都不是究竟的解脱，断证功德还没有圆满。断是断除心灵上的疑惑，证是证得无我和空性的智慧。领悟诸法事实真相的觉悟，这叫智慧。

声闻、缘觉虽然断除了烦恼障，但还没有断除所知障和习气障；他们虽然证得了人无我的智慧，破除了人我执，但还没有证得法无我的智慧，没有破除法我执。他们是求自己解脱的，没有顾及其他众生。我们不能求这样的果位，因为他们虽然摆脱了轮回，超出了三界，但是还没有断除自私自利之心，将来还要从寂灭的境界里出来，再进入大乘妙道，最后证得佛果。所以我们不能求自己解脱，不能求声闻、缘觉的果位，应该希求断证功德圆满的佛果，这是最究竟的解脱。佛果不仅摆脱了轮回，超出了三界，还超出了轮回边和寂灭边（涅槃边）。要获得佛果，就要修持大乘妙道。

大乘妙道有远道、近道、捷径道，我们要从中选择一条道以到达彼岸。如果用交通工具来做比喻，远道是坐汽车，近道是坐火车，捷径道是坐飞机，你一定要根据自身条件来选择。远道是显宗的菩萨道，过程很漫长，要经历三大阿僧

祇劫消除业障、积累资粮，最后才能证得佛果。我们的本师释迦牟尼佛当初选择的就是远道，他在三大阿僧祇劫中不停地消除业障、积累资粮，最后断证功德才圆满，证得了无上正等正觉的果位。显宗讲，一个凡夫要修成佛果，就需要这样的时间与过程。通常情况下远道需要这样漫长的时间，但是也有特殊情况。例如，大悲商主以悲心杀死了短矛黑人，一下子就圆满了七万劫的资粮。不过，再怎么说这个过程也是很艰难的。

密宗外密三乘：事部、行部、瑜伽部，再加内密的玛哈瑜伽和阿努瑜伽，都属于近道。通过这些修持方法消除业障、积累资粮，一般情况下需要三世、五世、七世就能成就佛果。特殊情况不好说，或许更快，或许更慢。玛哈瑜伽、阿努瑜伽是生起次第和圆满次第的修法，如理如法地修持生起次第和圆满次第，能获得双运金刚持的果位，修生起次第时，要清清楚楚地观出一尊佛；修圆满次第时，要修气脉明点，就是持一道的气（风）。修持这些法最快一世能成就佛果（中阴的时候），但与修捷径道无上瑜伽——大圆满法即身成佛相比，都不是很好修的，速度还是很慢，过程还是很长。所以，生起次第和圆满次第的修持方法归纳到近道里，不属于捷径道。

捷径道是无上瑜伽大圆满法，是无勤之道，意思是不需要通过勤奋、艰苦地修持，此世当中能很轻松、很快速地获得无上正等正觉的果位，就是虹身成就，即身成佛。

即身成佛的方法，确切地说是大圆满法的立断法和顿超

法。立断法：立即断掉所有的妄想与执着，直指人心，见性成佛；顿超法：顿时超出三界轮回，直接契入佛的境界、觉性当中。

大家应该选择大圆满法，让自己即身成佛。若你是个相续成熟的人，可以直接修大圆满正行，通过上师的窍诀直接领悟心的本性，然后在此见解中直接安住，不用经过漫长的时间，仅仅七天、七个月就能成为断证圆满的佛，获得最究竟的果位。相续成熟是瓜熟蒂落的意思，就是业障基本消除了，福报快圆满了。例如你没有见到上师，但是一听到上师的名字，一见到上师，上师跟你说几句话或者无意当中给你做一些表示，你就直接明白了心性，获得了成就。

你是不是这样的利根者？无上瑜伽里也分利根和钝根，此处讲的利根者是无上瑜伽里讲的利根者。就是在过去世中已经修过加行，相续已经成熟，瓜熟蒂落了。但是这样的利根者是极其罕见的，没有几个。若是相续没有成熟，即使听到了上师的名字，看到了上师，甚至得到了上师的各种窍诀，但是仍然没有开悟，没有直见心性、佛性（心性与佛性是一个意思），这就说明你不是无上瑜伽里所说的利根者，而是钝根者。那就要从基础开始，按次第修行。

为什么我们现在强调加行呢？在座的各位遇到了大圆满法并生起了信心，这只是一般情况下所说的利根者，并不是无上瑜伽里所讲的利根者。大家还需要从基础开始修行。首先应该观察自相续中有没有皈依的戒体。如果没有，就必须要依止一位具德的上师，然后按照他的教导去皈依佛门，而

后再进入大乘妙道。若是你不皈依，不进入佛门，不进入大乘妙道，你就不能修持大圆满法。因为大圆满法是大乘佛法，是至高无上的法门，你要修持这个法就必须要进入大乘妙道。然后，你必须要按上师的指导，如理如法地发愿行菩提心。当自相续中生起了无伪的愿行菩提心时，你才算是进入了大乘妙道。

是否得到了皈依的戒体，这是衡量内道和外道，是否是佛教徒的标准与界限。过两天我们就要讲皈依了，到时候你们就会明白什么叫真正的皈依，怎样才能得到皈依的戒体，不是很容易啊！四外加行修好了，相续中真正生起出离心了，在这个基础上才能皈依，进入佛门。

捷径道，大圆满法是即身成佛唯一的方法，你想证得大圆满的境界就要消业积福，获得上师的窍诀。消业最好的方法是金刚萨埵除障法，积福最好的方法是曼茶罗的修法，获得上师的窍诀就要修上师相应法，即修上师瑜伽。通过修金刚萨埵除障法，业障小了；通过修曼茶罗，福报大了；再通过修上师瑜伽，得到上师的窍诀了。这时就可以直接领悟、证得大圆满。这是完整的修持方法。有菩提因，才有菩提果，大圆满的果位就是佛的果位。其他八乘佛法都是以因为道的，而大圆满法是以果为道的。

若是选择远道就难了，选择近道也很难，然而捷径道——大圆满法，不是谁都能遇得到的。我们有幸遇到了，并且对大圆满法生起了信心。若是没有一点信心，我们不可能学修大圆满法，这是宿世修来的福报。人身难得，佛法难

闻，这不是一般的难，而是非常难。我们前世可能修了很多福报，所以今生才得到了人身，闻到了佛法。尤其是遇到了大圆满法并生起了信心，这是极大的福报。大家应该好好地珍惜福报，珍惜机缘。若是自身条件具备了，你就可以修大圆满正行；若是自身条件不具备，相续还没有成熟，你就先修大圆满前行，再去修正行。其实你真正修大圆满正行的时候就快了，它是立断和顿超，是以果为道而直接成佛的。这就是我们学佛修行的目标和方向。我们学佛修行应该有正确的目标、方向和方法，否则都是盲修瞎炼。

大家学佛修行不要凭感觉。感觉好时美得不得了，想自己是不是快要成就，快要成佛了；感觉不好时又很沮丧，想自己是不是要堕落了，甚至要下金刚地狱了。大家不要自寻烦恼、自找痛苦。这些感受、觉受都是暂时的、不可靠的。不管感觉好还是不好，不管是有觉受还是没有觉受，唯一需要坚持。我们现在有正确的目标与方法了，只要朝着目标不停地前进，依照这个方法不停地修持，最后一定能成就。

在这个过程中，有违缘障碍是正常的，大家不要总想逃避，逃避是不能解决问题的。我们修持这么殊胜的法，若是没有违缘障碍才不正常呢！没有魔不成佛！佛在正面教化众生，魔在反面教化众生。可以说佛是用软的方法救度我们，魔是用硬的方法救度我们。违缘障碍是成就的助缘，没有违缘障碍，怎么能成就呢？没有违缘障碍，怎么能生起出离心呢？没有违缘障碍，怎么能修忍辱呢？没有违缘障碍，怎么能修自轻他重、自他交换的菩提心呢？没有违缘障碍，我们

道业怎么能圆满呢？

　　什么是道？一切转为道用，事事成为成佛的助缘，这叫道。分别、执着不是道。执着好的感觉、境相，或者求顺利，求圆满，求幸福……这只是增分别，这里面没有道。不怕违缘障碍，一切转为道用，最后才能到达彼岸，才能断证圆满，否则是不可能成就的。我们有了正确的目标和方法，只要坚持到底就能成就。其他的一切随缘，顺其自然，别在乎，只要不失去目标，真心实意求解脱、求佛果，不失去即身成佛的方法就行。好或坏，快乐或痛苦，都无所谓，这些都不是恒常的。好是暂时的，坏也是暂时的；快乐是暂时的，痛苦也是暂时的。一切都会变，都会过去，不要执着这些。

思考题：

1、求解脱到达彼岸，应该选择上士道、中士道还是下士道？

2、解脱成佛有远道、近道、捷径道，我们所选择的是哪一种？

轮回过患（第十讲）

摘要

1、轮回过患课程小结：（1）轮回实有（从科学的角度、佛法的角度证明轮回实有；反驳“轮回不存在”的观点）；（2）轮回的形成（远因、近因；驳斥邪见与常见）；（3）思维轮回之苦（住处 身体 痛苦 寿命量）；（4）思维解脱之道。

2、生起真正的出离心（出离心的含义）

今天是最后一天学习轮回过患。我们要解脱成佛，首先要了解六道轮回，要明白六道轮回之苦，这样才会生起厌离心、出离心，然后才会有真实无伪的希求解脱之心、成佛之心，之前说什么都是假的。很多人偶尔地也想解脱成佛，但不是真心想解脱，真心想成佛。因为你不了解轮回，对轮回没有生起厌离心的时候，这个想解脱的心不是真心的。但这

点很多人可能自己都没意识到。

轮回和解脱是两个不同的境界，一个是此岸，一个是彼岸。若是你留恋此岸，那么想到达彼岸的心就不是真心的。因为不是一心一意，不是一心一意就不是真心。真心是毫无疑惑的，真心是一心的。若你还贪着世间，留恋轮回，那么你想解脱的心，就不是真心。因此我们首先要了解轮回，之后才会生起真正的厌离心，对世间、对轮回才不会有丝毫的贪恋，不会有丝毫的留恋。这个时候，才会有真正的希求解脱之心，这样一定会去修持解脱的方法。

现在很多人在修持解脱的方法、修持正法时，一拖再拖，不是特别用心。如果你一心一意，真心想解脱，不可能不采取方法，不可能不抓紧时间，因为人身是解脱唯一的机缘。但生命无常，随时都会死亡。你还敢一拖再拖，还会懈怠懒惰吗？我们现在懈怠，修法总往后拖，这就说明了我们希求解脱的心不是真心；也可以说我们没有了解轮回，没有深信轮回。无论你想解脱，还是想成佛，出离心是基础。若没有这个基础，就无法进入解脱道。所以了解轮回，认识轮回，对轮回生起厌离心，生起厌恶心，这是非常重要的。

这几天讲了很多内容，我们若是能仔细思维，用心去体会，生起出离心并不困难。但是我们业障重、习气重，所以得过且过，一切错过，没有仔细思维，没有用心体会。

在前面，我们已经给大家仔细地讲了很多，今天在这里做一个总结。

第一，轮回实有。无论从科学的角度还是从佛学的角

度，都能证明轮回实有。从科学的角度，如温巴博士的催眠治疗，能证明人有过去世；通过安乐死的试验，可以证明人有来世。还有秦国将领白起的公案、印度的项蒂·德芭的故事以及国内外无数这样的实证，都能证明轮回实有。

从佛法的角度，佛以无漏的、圆满的智慧，已经详细地描述了六道轮回。通过连续不断的刹那心，能证明人有过去世、未来世，有很多的生生世世，完全可以说明六道的实有，轮回的存在。你若是一个会思维、讲道理的人，将不得不心服口服，不得不相信，不得不承认。若是你不愿意思维，像牛、驴那样犟，不讲道理，不尊重事实，那也没办法。

若有人能拿出真正有说服力的证据，证明“人死如灯灭，不存在六道轮回”这一观点，完全可以提出来。但佛教已经存在了两千五百多年，对于这一点，很多有头脑的人都思维过，研究过，观察过，分析过，但是始终拿不出一个真正有说服力的证据。所以我可以确定，这样的证明是不会有的，过去没有，现在没有，将来也不会有。为什么这样说？因为这不仅仅是释迦牟尼佛所说的佛教的观点，而是自然规律，是事实真相，所以谁也无法反驳，谁也无法破除。

第二，轮回的形成。佛在经中讲，轮回的形成有远因，有近因。远因是贪嗔痴三毒，尤其是由无明引起的贪心和嗔恨心；近因是业。《中观宝鬘论》云：“贪嗔痴及彼，所生业不善，无有贪嗔痴，及彼生业善。”有贪嗔痴引起不善业，没有贪嗔痴引起善业。一般的善业形成了人道、阿修罗

道、天道三善道；恶业形成了地狱道、饿鬼道、旁生道三恶道。这些总集在一起叫六道，轮回就是这样形成的。

轮回不是无因无缘形成的，也不是由一个恒常不变、独一无二的造物主创造的，轮回是以众生自己的业力而显现的，众生因往昔所造的业陷进了六道轮回里，由业力牵引而不自由地流转。犹如被关在瓶子里的蜜蜂，飞到瓶子上面的空间，就好比我们以自己所修的有漏的善业而投生到三善道；蜜蜂飞到瓶子下面的空间，同样，我们因造下的恶业而堕入三恶道。蜜蜂无论是飞到瓶子的上面，还是飞到瓶子的下面，始终飞不出瓶子，就好比我们无论生于善趣还是堕入恶趣，都逃不出六道，离不开轮回。六道众生就这样以有漏的善业和恶业为因，连续不断地投生流转，这叫轮回。

第三，轮回之苦。佛在《念住经》中讲："地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，旁生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦。轮回犹如针之尖，何时何地皆无乐。"圣者弥勒菩萨也讲了："五趣之中无安乐，不净室中无妙香。"邬金莲花生大士也说："佛说轮回如针尖，永远无有安乐时，稍许安乐亦变苦。"我们要了解、明白，无论是三恶道还是三善道，都离不开痛苦的本性，都超不出痛苦的范围。

三恶道最底层的是地狱，地狱众生感受着烧热等难以忍受的痛苦，遭受着不可想象的折磨，没有丝毫安乐。大家应该仔细地思维，深信此理。

饿鬼道。无论是隐住饿鬼，还是空游饿鬼，都在感受着

饥渴等各种痛苦。他们所感受的一切不是一般的痛苦，苦不堪言，不可想象，也不是一时的痛苦，而是出脱无期。饿鬼众生没有一丝一毫的幸福与快乐之处。对此，你应该专心思维，深信此理。你了解这些以后，应该生起厌离心、畏惧心，下决心，不再做堕落饿鬼道的因与业行。不应贪心，不应算计别人；不应吝啬，不应偷、抢、欺骗他人。这是非常重要的。

旁生道。旁生有海居旁生和散居旁生，它们普遍都愚痴、呆笨，感受着互相残杀、吞食的痛苦，心一刹那也没有安宁的时候，还要感受被人类役使、杀害等各种痛苦。我们可以通过《动物世界》或《人间地狱》等视频，大致地了解。

大家明白并深信了三恶道的过患以后，应该生起畏惧心、厌离心，并下决心，从今以后纵遇命难，决不再造堕落三恶道的因。这是非常重要的。

恶道充满了痛苦，那善道应该有快乐吧？应该是三分痛苦七分快乐，或者是快乐、痛苦混杂吧？不是！相对而言，和三恶道相比，人间有一点快乐，这个快乐是不是真实的快乐？不是！它实际也是一种痛苦。人道众生离不开三大根本苦及八支分苦，即所有的众生时时刻刻都要感受着变苦、苦苦、行苦，人处处离不开生、老、病、死苦。从宏观来看，生老病死是有程序的，有分别的；但从微观的角度观察与思维，生老病死可以说是一体的、同时的。怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦，不断地折磨着、束缚着我们。时

时都离不开这些痛苦，所以，人间只有痛苦，没有安乐。但是人类是愚痴的、颠倒的，把假当成真，把苦当成乐。不是真正的快乐，不是究竟的幸福。对此，大家应该有智慧之眼，应该看清楚人间的一切，不要再迷惑了，不要再上当了，不要再为了暂时的、表面的、眼前的利益，一时的快乐，去造恶业了。因为暂时的利益实际上是一种伤害，一时的快乐实际上是一种痛苦。而应该统统放下表面上的利益、快乐，一心一意地去求最究竟、最圆满的解脱。

阿修罗道的众生以嗔恨、嫉妒之心始终处在争斗中。

天界的众生始终处在放逸、散乱中，大部分死后会堕落恶趣。

我们仔细地观察、了解、思维后，明白了不管投生在六道中的哪一处，都离不开痛苦的本性，都超不出痛苦的范围，自始至终被痛苦萦绕着，充满了危害，就像处在火坑、罗刹洲、毒蛇窝中一样，根本不会有丝毫安乐的机会。大家应该对六道轮回生起恐惧心、厌离心与希求解脱之心。

第四，解脱。想脱离轮回，摆脱痛苦，就要修三菩提果位。第一，声闻，即阿罗汉的果位。在出离心的基础上修声闻乘，最终能获得阿罗汉的果位。阿罗汉是摆脱轮回、超出三界的，但是断证功德不圆满，解脱不究竟。第二，缘觉，即独觉佛果位。在出离心的基础上修缘觉乘，最终能得到独觉佛的果位。虽然独觉佛脱离了轮回，超出了三界，但也是不究竟的，断证功德没有圆满，将来还要继续修道。第三，佛果，这是最究竟、最圆满的解脱之地。断证的功德都圆满

了，是究竟的涅槃。

要成佛，就要修菩萨道即菩提道、大乘妙道。大乘有显宗、密宗，有远道、近道、捷径道。远道是大乘显宗波罗蜜乘，在出离心、菩提心的基础上修波罗蜜乘。但是这个过程非常漫长、艰难，一般情况下需要在三大阿僧祇劫当中消除业障，积累资粮，最后才能断证圆满，成就佛道；近道是大乘密宗，密宗有外密和内密，即外密三部再加上内密的玛哈瑜伽和阿努瑜伽。这需要有出离心、菩提心和清净观（五种圆满）作为基础，再修学事部、行部、瑜伽部，生起次第和圆满次第。

外密三部需要三世、五世、七世，才能成就双运金刚持的果位，就是佛果。玛哈瑜伽和阿努瑜伽，就是生起次第和圆满次第，能在一生当中成就佛果，这个速度比较快。但是和无上瑜伽、大圆满法相比，过程慢、复杂、艰难。我们可以选择捷径道，即学修无上瑜伽——九乘之巅——大圆满法。

大圆满法有前行和正行，前行就是我们现在学修的这些九加行；正行就是立断法和顿超法，都是立地成佛、即身成佛的方法，就是直指人心，见性成佛。这都是以果为道，直接契入佛的境界，安住于佛的境界当中。这是没有次第，没有过程的。

利根者分上等、中等、下等。而直接学修大圆满法正行者，应该是利根者里的利根者，是指相续完全成熟，瓜熟蒂落的那种。相续成熟是指有出离心、菩提心、般若空性智慧

等，最起码也有出离心、菩提心和具足的信心。如果没有具足的信心，得不到上师的窍诀；得不到上师的窍诀，就无法领悟大圆满，证得大圆满。

我们应该选择捷径道，它是无勤道，成就的速度非常快，不用经过刻苦、努力、勤奋修持，很轻松、很快速地就能成佛。但选择捷径道也要看自己是不是相续成熟，瓜熟蒂落。如果不是，就要从前行开始修学，打基础。有这样一个清净的法脉，完整的修持方法，通过学修四外加行，让自己生起出离心；通过学修皈依、发心，让自己生起愿、行菩提心；通过消业积福，修学上师瑜伽，证得无上大圆满的境界。这样按系统、按次第修学，就能获得最究竟的解脱。

在这个过程中，要依止一位具德、合格的上师。这样的上师，首先要有能力引导你，让你明心见性；要有悲心，不然懂得再多也不会教你；要有智慧，即精通佛理。如果只有悲心没有能力不行，只有能力没有悲心也不行。既有慈悲又有智慧，才是具德、合格的上师。小乘大乘，显宗密宗对上师善知识都有各不相同的标准和要求，在这里不细讲。

我们这段时间学修了四外加行，主要的目的是在相续中生起出离心。出离心就是对世间没有丝毫的贪恋，日日夜夜希求解脱，真心实意希求解脱，如理如法地修持解脱成佛之道。若是没有生起出离心，还应该反复学修四外加行，直到生起真实无伪的出离心为止。按道理，没有生起出离心之前，修其他的法毫无意义。对其他的法了解、研究一下可以，若是修的话不可能成就，就像空中楼阁，水中捞月，是

不可能实现的。如果大家真心想解脱、想成就，就要按次第修行。

出离心不是逃避心，生起出离心了，我们不会逃避现实。真正生起了出离心，不会影响你正常的生活与工作，因为生活和工作也是在了缘、了债。这是一种修行，是一种解脱的方法，不是搞轮回，不是在造业。出离心就是要断除贪着，断除贪恋。因为贪恋与贪着，无法使你了缘、了债，无法使你福德圆满、智慧圆满，这是成就的一种障碍。我们要去除障碍，让自己能确实地了缘、了债、了脱生死，确实地能积福德、增智慧，使福德资粮和智慧资粮圆满。

真正的出离心是一种勇敢的心，敢面对，敢承担，心里没有丝毫的恐惧与障碍。六道轮回是苦海，是痛苦的、可怕的。由无明导致的，受业力牵引的，叫六道轮回；相反，就不是六道轮回，那叫“犹如莲花不著水，亦如日月不住空。”莲花在水中，但是它没有被水染污；日月在空中运行，但是没有住在虚空中。虚空不会阻碍日月的运行，水不会染污莲花。同样，若是没有无明，没有业力的牵引，六道轮回影响不了你，你不用感受六道轮回的痛苦。

大家都不敢修出离心，一说要有厌离心、出离心，都认为要离开社会，要舍弃一切。出离心不是要离开社会，不是要舍弃你所拥有的一切，而是要放下贪恋与执着。如果对外境不执着、不贪恋，它就不会束缚你、控制你，但你可以控制它，然后就自在了。现在是它来控制你，你不自在，而是痛苦！你真的看破、放下了，你就能主宰它，控制它了，这

叫境随心转；若心总是随外境动摇，随外境转，就是轮回，轮回是心随境转，解脱是境随心转。所以大家要明白，出离心不是逃避心，出离心是一种觉悟的心态，不是一种行为。

四外加行的讲解到此圆满结束。将讲法的功德、闻法的功德以及所有的功德，回向给法界一切父母众生，愿一切父母众生早遇佛法，早证菩提，获得最究竟的大圆满境界！

思考题：

1、业报成熟的条件是什么？

2、“在胜义谛上，在空性的见解里，没有善恶”。是不是就没有善恶了？

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！



达真堪布文集

1. 百日共修开示
2. 净土与大圆满修法仪轨
3. 净土与大圆满修法仪轨解释
4. 佛法是种活法
5. 善者戒行
6. 掌握完美丛书
7. 断惑慧剑丛书
8. 窍诀集要　（上）
9. 窍诀集要　（中）
10. 窍诀集要　（下）
11. 净土要诀
12. 雪域螺音丛书
13. 成就宝鉴论　（上）
14. 成就宝鉴论　（下）
15. 微博真言
16. 普贤行愿品讲记
17. 仪轨与偈颂解释
18. 定解宝灯论讲记
19. 佛海启航
20. 加行教材　（九册）



为修持成佛要发殊胜菩提心

为度化一切父母众生要发誓修持成佛

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行

大圆满法论坛:bbs.dymf.cn

大圆满法网站:www.dymf.cn